

Beneficii educative:

- *Îmbunătățirea abilităților de comunicare*
- *Dezvoltarea capacității de a rezolva și stăpâni evenimente mai plăcute sau mai puțin plăcute ale vieții*
- *Dezvoltarea încrederii în sine*
- *Dezvoltă universul emoțional*
- *Dezvoltă respectul de sine*
- *Exprimarea emoțiilor și a sentimentelor negative și pozitive într-o manieră sănătoasă*
- *Facilitează constituirea bazelor personalității*
- *Favorizează autoaprecierea*
- *Favorizează dezvoltarea încrederii în forțele proprii*



Midoprint

Str. Petru Maior, nr. 6-8, ap. 9
400002 Cluj-Napoca, Romania
Tel: (004) 0364 116 262

ISBN 978-606-92706-2-2
ISBN 978-606-92706-4-6 vol. II



Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Povești terapeutice

Partea II

Povești care înlesnesc soluționarea problemelor generate de părinți, frați, asistenți maternali, adopții și divorțuri



midoprint

www.jucariieducationale.ro
Alternativă Socială și Capital Uman

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Povești terapeutice

Partea II:

**Povești care înlesnesc soluționarea
problemelor generate de părinți, frați,
asistenți maternali, adopții și divorțuri**

Traducerea și adaptarea în limba română:
Alexandra Gorea, Roxana Moldovan

Ilustrațiile: Sergiu Cristian Dulea, Valerie Solaz

Alternativă Socială și Capital Uman
www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2011

Ediția în limba engleză:

Poveștile au fost inițial publicate în cărțile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal” și „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition”.

Ediția în limba română:

Copyright ©2011 Asociația Alternativă Socială și Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociației Alternativă Socială și Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Pentru comenzi :

www.jucariieducationale.ro

Un proiect Alternativă Socială și Capital Uman

Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca

Tel: (004)0727.839.852; Fax: (004)0264439045

E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAVIS, NANCY

Povești terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella

Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-

12 vol.

ISBN 978-606-92706-2-2

**Partea 2 : Povești care înlesnesc soluționarea problemelor
generate de părinți, frați, asistenți maternali, adopții și divorțuri /**

trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - 2011.

- ISBN 978-606-92706-4-6

I. Gorea, Alexandra (trad.)

II. Moldovan, Roxana (trad.)

159.9

Midoprint

Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania

Tel: (004)0745 366 249, E-mail:office@midoprint.ro

ISBN 978-606-92706-4-6 .

Cuprins

Porcul spinos cel flămând	9
Barza cea stângace	14
Un cămin pentru Prinț	19
Lupul care se credea hienă	23
Hiena cea tânără	27
Prințul și armura sa	32
Regatul-de-lângă-Mare	37
Băiatul din perete	42
Cele două perechi de ochelari	47
Vulturul și carapacea Scorpionului	52
Fetița cu inima frântă	56
Fetița cu inima frântă - versiunea a doua	61
Prințesa și războinicii	66
Papagalul și vulturul	70
Sforile	75
Războiul fără sfârșit	79
Povestea butonului	85
Îngerașul adoptat de Crăciun	90
Mânuiitorul de bagaje	94
Gabriel și Circul	99
Băiatul care s-a luptat cu Uriașul	103
Umbra	108
Povestea ambulanței	113
Floarea care nu putea să crească	119

Povești terapeutice

Partea II:

Povești care înlesnesc soluționarea problemelor generate de părinți, frați, asistenți maternali, adopții și divorțuri

De vreme ce majoritatea copiilor sunt crescuți în sânul unui anumit tip de familie, de la cel sănătos, propice unei dezvoltări armonioase, până la cel nesănătos și disfuncțional, este normal ca multe dintre problemele emoționale să își găsească cauza în modul în care funcționează o familie.

Poveștile din această carte vizează o gamă largă de probleme: părinți abuzivi, vizite la părinți abuzivi verbal, familii sufocante, adopții, divorțuri și probleme legate de plasarea copilului în grija unui asistent maternal.

Unele dintre aceste povești sunt potrivite pentru copii, în timp ce altele sunt mai potrivite pentru adulți.

Siguranța oferită de conștientizarea existenței unui sprijin în imediata apropiere este spulberată în momentul transferului în grija unui alt asistent maternal. (Van der Kolk, 2002). Preluarea responsabilității pentru abuzurile suferite în copilărie, abandon, disfuncții parentale și divorț este o practică des întâlnită în rândul copiilor, a adolescenților și chiar a adulților. În mod obișnuit, copiii care au fost adoptați devin obsedați de găsirea motivelor pentru care părinții naturali „nu i-au vrut”. Mulți dintre aceștia sunt convinși că motivul pentru care au fost respinși rezidă doar în faptul că ceva e în neregulă cu ei.

Copii abuzați (chiar și mai târziu, ca adulți) pot pune ceea ce li s-a întâmplat pe seama unei vine care le aparține („Am meritat-o.” sau „Chiar am fost un copil rău.”). Victimele

traumatizate pot percepe toate lucrurile negative care le-au survenit în copilărie ca fiind strict responsabilitatea lor, motiv pentru care pot simți că e ceva în neregulă cu ele.

Poveștile din această carte sunt destinate subconștientului copiilor, dar și „copilului din noi”, în vederea explicării noțiunilor de „abuz”, „adopție” sau „separare” într-un mod adecvat acestei vârste.

Mai mult, ele îl pot ajuta pe copil să descopere puterea de a căuta răspunsurile care îi vor permite să fie sănătos din punct de vedere emoțional și să renunțe la sentimentul de culpabilitate.

Este important de reținut faptul că aceste povești nu scuză comportamentul neadecvat sau abuziv al unui adult față de un copil. De asemenea, ele nu oferă răspunsuri întrebărilor dificile. Dar, se încearcă o conștientizare a copiilor în a nu-și asuma responsabilitatea în locul celor care îi rănesc, resping sau victimizează.

Porcul spinos cel flămând

Problemele vizate: din cauza abuzului din cadrul familiei, unii copii dezvoltă sentimente de neîncredere și furie, astfel relaționând într-un mod agresiv cu cei din jur; această atitudine îi ține departe de a găsi hrana sufletească cu ajutorul căreia pot deveni indivizi sănătoși.

Potrivită pentru: copiii de la 5 ani în sus.

Mesajul transmis: Dacă nu poți obține hrana sufletească și iubirea de la părinți, atunci trebuie să le cauți la altcineva!

Simbolurile și metaforele:

- porcul spinos = părintele cel mânios;
- ghimpii = abuzul;
- laptele = educația;
- a scoate ghimpii în timpul hrănirii = incapacitatea părintelui de a-și crește copilul fără să fie abuziv;
- pisica sălbatică = o altă persoană din viața copilului care îl poate educa (uneori psihologul);

Elemente ale poveștii ce pot fi schimbate:

- sexul persoanei care oferă hrana sufletească acasă și al pisicii sălbatică;
- se poate adăuga figura tatălui, abuziv sau nu.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un preadolescent extrem de furios, care fusese abuzat fizic și emoțional și care experimentase multă violență în familie. El a reacționat foarte agresiv în primele ședințe de terapie, refuzând categoric să vorbească cu psihologul. Această poveste l-a marcat la nivel de subconștient, transmițându-i mesajul că este deosebit de important să distingem persoanele în care putem avea încredere, pentru ca mai apoi să putem primi de la ele dragostea de care avem atâta nevoie. Povestea a constituit un instrument deosebit de eficace în sesiunile de terapie. Ea l-a ajutat pe tânărul în cauză să se elibereze de mânie, să învețe să relaționeze și să aibă încredere.

Porcul spinos cel flămând

A fost odată ca niciodată o pădure, în al cărei desiș viețuiau tot felul de animale: ratoni, oposumi, pisici sălbatice, urși, sconși și chiar porci spinoși. Când anotimpul vara începu să ia locul primăverii, toate aceste animale au născut pui. Și cum, în mod firesc, natura le înzestrează cu înțelepciune, acești locuitori ai pădurii au știut să-și educe puii în cel mai corect mod.

Dar, dintre toate aceste viețuitoare, numai porcul spinos nu știa cum să își îngrijească puii. Când aceștia s-au născut, porcul nu a știut să taie săculeții care îi protejaseră până atunci și să îi elibereze: a făcut doar mult zgomot și chiar s-a rostogolit peste purceluși. Spre norocul lor, acesta a fost un accident fericit, deoarece țepii mamei s-au înfipt în săculeți și i-au rupt, iar ei s-au putut elibera.

De obicei, atunci când mama este în preajma purceilor, ea își culcă țepii, dar aceasta, în mod special, nu făcea așa. Ea nu înțelegea că așa trebuia să facă și, de aceea, își ținea țepii ridicați, ca și când s-ar fi pregătit să lupte cu vreun mistreț. Țepii porcului spinos sunt foarte ascuțiți, cam ca acele de cusut.

Dacă te înțeapă unul, vei simți cât de tare poate să doară. Atunci când se apropiau de mama lor ca să se hrănească cu lapte, aceasta îi înțepa cu țepii.

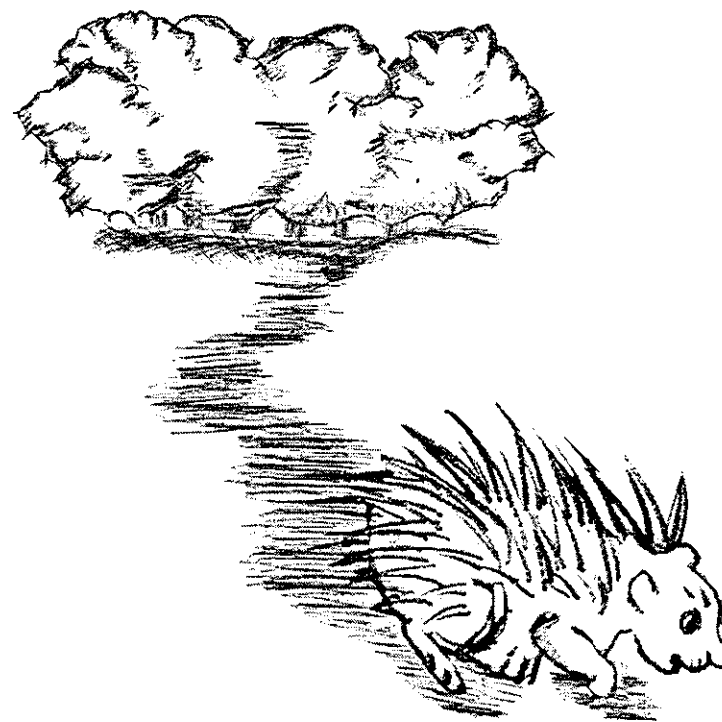
Purceii, pe măsură ce creșteau, s-au văzut nevoiți să decidă dacă să bea lapte și să fie înțepați în același timp, sau dacă să stea deoparte și să flămânzească.

După cum bine ați ghicit, neavând destul lapte, ei nu s-au dezvoltat așa cum ar fi trebuit.

Mai mult, micuții aveau răni provocate de țepii ascuțiți ai mamei lor. Ei au ajuns să creadă că așa erau crescuți toți porcii spinoși, ceea ce nu îi făcea prea mulțumiți de originea lor.

Dar, iată că într-o zi, unul dintre purceluși se plimba singur prin pădure. Era o purcea, sătulă să tot fie înțepată și să îi tot fie foame. Era supărată și rănită, și chiar nu mai știa încotro să o apuce. Știa că trebuia să găsească lapte în altă parte, altfel se va înfometa de moarte, sau, cel puțin, urma să aibă o viață foarte grea.

Tot mergând așa, dădu peste un raton cu puii săi. Dar, ratonul o ignoră și purcelul își continuă plimbarea. Se adânci și mai mult în pădure, până când întâlni o pisică sălbatică însoțită de puii ei. Aceasta înțelesese cum trebuia să își îngrijească puii, de aceea îi hrănea și îi educa cu grijă. Purcelușului îi era de pe acum tare foame, dar încă îi era frică de pisică. Își arată nervos țepii cei ascuțiți, crezând că astfel o va speria și o va determina să îi dea mâncare.



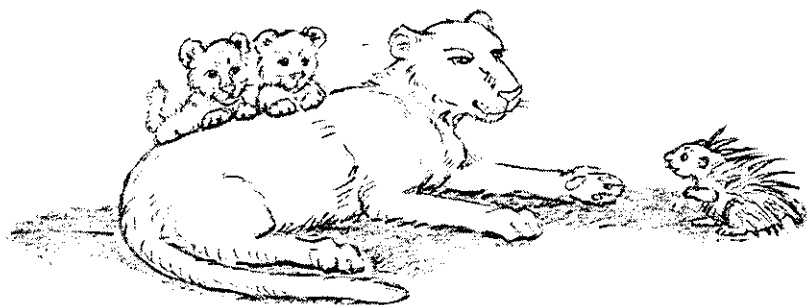
Aceasta ar fi fost cu adevărat o prostie din partea lui, dacă acea pisică nu ar fi fost una cu adevărat neobișnuită. Pisica fusese crescută de oameni și apoi trimisă înapoi, în sălbăticie; ea vorbea o limbă pe care micul porc o înțelegea și îi spuse:

- Tu nu vei reuși niciodată să obții ceea ce vrei și cele ce îți sunt de trebuință dacă vei continua să îți îndrepți țepii înspre cei din jurul tău și să îi tot împungi cu ei.

Acesta, însă, nu păru prea convins de cele auzite, de aceea se strădui să își arate țepii și mai mari, și mai ascuțiți. Încercă chiar să mârâie, dar pisica înțelese prea bine situația și îi spuse din nou:

- Trebuie să înveți în cine poți avea încredere. Nu vei obține niciodată cele ce îți sunt necesare, dacă vei continua să îți arăți țepii tuturor celor care te-ar putea ajuta. Trebuie să îi culci și să ai încredere. Astfel, vei obține toată hrana de care ai nevoie.

Totuși, purcelușul avea îndoieli. Se gândea că poate pisica cea sălbatică va aștepta momentul în care se va relaxa și, atunci, îl va ataca. În curând, însă, obosi și i se făcu tare foame. Știa, acum, că nu mai poate aștepta prea mult timp. De aceea, își culcă țepii, rămânând fără apărare.



Dar, în mod surprinzător, pisica o invită să mănânce alături de puii ei, să bea tot laptele de care avea nevoie. Oh... și cât era de bun! Purcelul bău până ce se sătură și apoi se culcă.

Noua viață era atât de plăcută, și, totuși, purceaua era îngrijorată. Ea își iubea mult mama, dar înțelegea acum că niciodată nu va primi destul lapte de la ea, că nu se va hrăni destul, atâta vreme cât va sta doar cu ea. Mai mult, se va răni în continuare din cauza țepilor mamei sale, atâta vreme cât ea însăși nu își va ține țepii ridicați. Iată de ce, după o discuție purtată cu pisica sălbatică, purcica hotărî să revină aici ori de câte ori va simți nevoia. Pisica o va hrăni și îi va da toate cele trebuincioase.

Și iată cum, purcelul petrecea o parte din timp alături de familie (mama, frații și surorile) și o parte din timp alături de pisica sălbatică, care o înțelegea și îi oferea toată dragostea și educația de care avea nevoie pentru a deveni un porc spinos sănătos și binecrescut.

Purcelul mai înțelese ceva (un sfat foarte folositor dat de pisică): țepii cei ascuțiți erau necesari pentru protecție, împotriva celor care ar fi vrut să o atace. Ei nu trebuiau însă folosiți mereu și împotriva oricui, deoarece nu era mereu în primejdie. Acum purcelușul știa prea bine acest lucru și recunoștea pe cei în preajma cărora putea să își țină țepii culcați, cei de la care primea o creștere bună. Și uite așa, micul porc spinos creșcu și își trăi viața știind cum să își întrebuințeze țepii cei ascuțiți, cum să obțină ceea ce își dorea, cum să obțină dragoste și cum, să își facă o mulțime de prieteni.

Cât despre celelalte animale din pădure, acestea vorbeau adesea de cât de diferit era acel purcel de restul familiei sale, mai ales atunci când torcea ca o pisică.

Barza cea stângace

Problemele vizate: întrebările de genul „De ce eu?” ale copiilor abuzați; tendința copilului abuzat de a crede că merită abuzul căruia îi este supus;

Potrivită pentru: copiii de la 5 ani, chiar și adulți;

Mesajul: Poți găsi puterea de a te împăca cu tine însuși și de a înlătura toate convingerile distructive și nepotrivite din trecut! Poți fi destul de puternic încât să te percepi într-un mod cât mai realist cu putință și să te iubești pentru ceea ce ești!

Simbolurile și metaforele: barza cea stângace = elementul schimbării în viață; o explicație a lui „De ce?”;

- groapa de gunoi și șobolanii = familia cea îngrozitor de abuzivă;
- convingerea că aparțin gropii de gunoi = preluarea sistemului de credințe al celor care îi abuzează;
- gunoierii = oricine smulge copilul dintr-o situație abuzivă;
- Zâna Crăciunului = factorul de schimbare, înțelepciunea subconștientului de a percepe adevărata față a lucrurilor;
- inima cea de cristal presărată cu aur = simbol al unei corecte percepții de sine și al iubirii de sine; acest simbol apare folosit în mod repetat în sesiunile de vizualizare a abuzului, în cazul victimelor adulte.

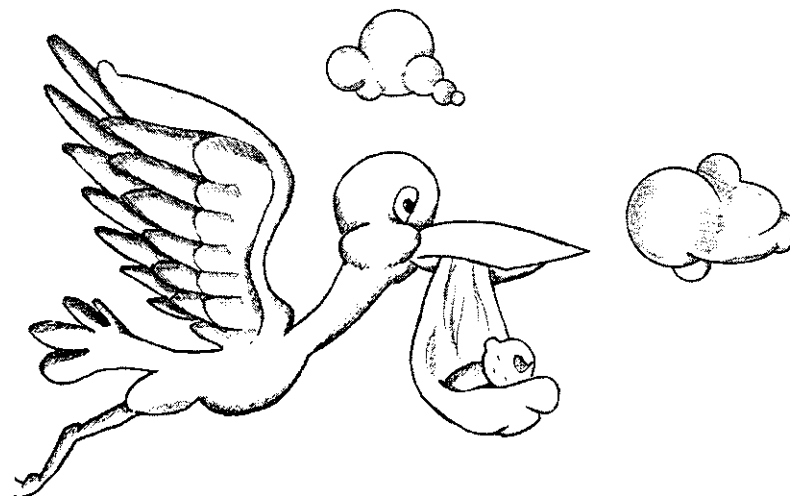
Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: Zâna Crăciunului, într-un alt personaj, în cazul unui copil care face parte dintr-o familie ce nu sărbătorește Crăciunul.

Notă: Această poveste am compus-o pentru patru copii abuzați, așa cum nu îmi mai fusese dat să întâlnesc. Momentan, mama copiilor și iubitul ei sunt în închisoare, pe viață. Povestea i-a ajutat să se despartă de mama lor și să formeze niște legături sănătoase cu membrii noilor lor familii. Este o poveste pe care au cerut să o asculte în mod repetat.

Barza cea stângace

A fost odată ca niciodată o barză care avea o profesie foarte respectabilă, aceea de a livra zilnic bebeluși.

Anii au trecut însă și barza a început să se sature de zborul ei cel obositor, încoace și încolo. S-a plictisit. Iar, de aici și până la a-și îndeplini atribuțiile cu stângăcie, nu a mai fost decât un pas. De fapt, a devenit atât de stângace, încât, într-o bună zi, tocmai pe când livra un bebeluș tare frumos, se întâmplă să îl scape în groapa de gunoi. Cu mintea în altă parte, barza nu a mai catadicsit să răscolească acel loc urât mirositor. Ridicând nepăsătoare din umeri, și-a spus doar: „Ei, asta este!...”. Apoi s-a îndepărtat, zburând de lângă groapa în care căzuse copilul.



Cu timpul, barza cea confuză a devenit și mai nepăsătoare, repetând greșeala tot mai des. Din ce în ce mai mulți copii erau lăsați să cadă pe mormanele de gunoi. Astfel, ei au fost nevoiți să crească în acel loc.

Aveau ce mânca, dar, în fond, erau doar niște resturi. Trupurile li s-au acoperit cu o mazăgă puturoasă. Șobolani și gândaci murdari mișunau pe grămezile de gunoaie, mușcând copiii și provocându-le răni dureroase.

Dar, cel mai tare dureau lipsa unei persoane care să le aducă alinare și care să îi vindece. Iar șobolani nu făceau decât să încerce să îi convingă de propria inutilitate: ei aparțineau acelei gropi și nu puteau să scape vreodată de acolo.

Copiii din groapă au crescut, fără să beneficieze de o educație similară cu aceea pe care alte fete și băieți o primeau de la părinți iubitori și protectori. Au ajuns să creadă că acolo le era adevăratul cămin, deși, în adâncul sufletului, mai tânjeau după dragostea cuiva.



Dar iată că într-o bună zi a venit un camion mare și a dat cu spatele chiar lângă locul în care erau copiii. Tocmai când se pregăteau să răstoarne gunoiul, muncitorii i-au zărit cum încercau să se ascundă speriați în gunoi. Atunci băieții și fetele au început să alerge, dar gunoierii, buni alergători, i-au prins fără prea mare greutate. Li s-a făcut milă de ei și au decis să le caute cămine adevărate. În scurtă vreme, fiecare copil fu curățat, încălzit și hranit cu mâncare bună și proaspătă.

Deși copiii simțeau cum dragostea din noile cămine îi umplea de o căldură binefăcătoare, totuși, parcă ceva se întâmplase în interiorul lor în tot acel timp petrecut la Groapa de gunoi. Erau convinși că nu reprezentau altceva decât gunoi, că locul lor era doar printre șobolani, murdărie și mirosuri urâte.

De aceea erau triști, furioși și mai simțeau ceva, o stare pe care nu o puteau încă identifica. Adesea se manifestau la fel ca în vechiul lor cămin: cu sălbăcie și de necontrolat atunci când își exprimau sentimentele.

Acelea erau momente înfricoșătoare atât pentru ei, cât și pentru cei care se aflau în preajmă. Totul devenea o mare suferință, una care își avea rădăcinile adânc înfipte în trecutul acelor copii, în stângăcia și atitudinea nepăsătoare a unei berze. Era un sentiment puternic care a rezistat peste ani.

Într-o seară de iarnă, copiii stăteau în jurul bradului de Crăciun, admirându-i luminițele scânteietoare și dorindu-și din tot sufletul un dar care să îi facă la fel de fericiți ca și ceilalți copii. Chiar atunci, steaua din vârful bradului a început să strălucească tot mai tare până când o zână frumoasă a ieșit pe neașteptate din ea, coborând în fața copiilor. Aceștia erau speriați și emoționați:

- Cine ești?

- Eu sunt Zâna Crăciunului și am venit la voi ca să vă dăruiesc darul iubirii tămăduitoare.

Copiii s-au privit cu nedumerire, fără să înțeleagă nimic. Dar zâna și-a fluturat atunci frumoasa ei baghetă

magică și un norișor de praf strălucitor de Crăciun a început să se învârtă în jurul copiilor într-un adevărat vârtej. Iar lumina dragostei le-a spulberat credința că erau doar niște gunoaie.

Apoi, Zâna Crăciunului a dăruit fiecărui copil o inimă lucitoare tăiată în cristal și presărată cu praf sclipitor de aur, pe care a așezat-o lângă inima cea naturală. Printr-o simplă mișcare a baghetei sale magice, zâna le-a explicat că tocmai au fost înzestrați cu înțelepciunea iubirii de sine și a aproapelui, cu o viziune corectă asupra lumii înconjurătoare. Apoi, tot pe atât de repede pe cât a venit, Zâna s-a făcut nevăzută.

Pentru o clipă copiii au rămas uluiți. Dar apoi, fiecare în parte a început să experimenteze sentimente noi: simțeau o mare schimbare, ca și când un val uriaș de iubire creștea în interiorul lor, după care se răspândea în tot corpul. Lacrimi mari de bucurie le curgeau pe obraji, în timp ce ei se îmbrățișau bucuroși că își împărtășeau dragostea.

Nu după mult timp, li s-a schimbat și atitudinea: au înțeles că locul lor nu era într-o groapă murdară de gunoi, ci acolo unde sălășluiau profunde sentimente de iubire pentru ei. Mai mult, sentimentele neplăcute de teamă și confuzie au dispărut. Copiii au înțeles atunci că magia Zânei Crăciunului a fost cea care a înlesnit îndrăgirea lor de către cei din jur. Tot ea i-a ajutat să înțeleagă ce își doreau și de ce aveau nevoie cu adevărat de la viață.

Timpul a trecut, iar copiii au crescut într-un mod al lor special, căutând să își atingă potențialul maxim, primind iubire și oferind-o la rândul lor. În fiecare an, Steaua Crăciunului le readucea în suflete bucuria amintirii acelei Zâne care îi ajutase cândva să facă o mare descoperire...

Un cămin pentru Prinț

Problemele vizate: trecerea repetată a unui copil de la un asistent maternal la altul, înainte de adopție; copilul se simte neiubit și se întreabă de ce tocmai el este cel căruia i se întâmplă acest lucru.

Potrivită pentru: de la 2 la 12 ani;

Mesajul: Este normal să percepi un cămin altfel decât îl percepi pe altul (redefinirea percepției*) și să te poți împăca doar cu unul iubitor! În acest caz se poate vorbi de o dezvoltare normală și de libertatea de a iubi.

Simbolurile și metaforele:

- boala cea ciudată = incapacitatea de a vedea adevărata valoare a copiilor;
- lungul șir de întâmplări = cămine cu asistenți maternali;
- testele = a da și a primi dragoste;
- micuța pasăre = înțelepciunea subconștientului.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: includerea unui frate/a unei surori, dacă este cazul; completarea familiei naturale; comportamentul părintelui sau a părinților care l-au abuzat; numărul de asistenți maternali implicați înaintea familiei adoptive; completarea familiei adoptive.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru cazul a doi copii, adoptați după ce au trecut de la un asistent maternal la altul. Mama lor naturală încercase să îi arunce de pe un pod, pentru a-i ucide. Din fericire, a fost oprită la timp de un trecător. Noii părinți îi iubeau foarte mult. Curând însă, ei au observat că abuzul din trecut și traumele datorate numărului prea mare de asistenți maternali în grija cărora au fost dați cei doi copii influențau negativ relația pe care o aveau cu aceștia. Povestea ar trebui spusă în combinație cu alte povești.

*redefinirea percepției=reîncadrarea problemei; la baza procesului psihoterapeutic: schimbarea percepțiilor și a punctelor de vedere ale pacientului (Barker, 1985).

Un cămin pentru Prinț

A fost odată ca niciodată, cu mult timp în urmă, într-un ținut foarte îndepărtat, un mic Prinț și o micuță Prințesă. Ei locuiau împreună cu părinții lor, Regele și Regina.

Regina suferea de o boală foarte ciudată. Atunci când își vedea copiii, parcă un vâl i se pune peste ochi și orbea. În locul Prințului și al Prințesei, ea vedea două broaște. Era o boală curioasă, deoarece copiii nu erau deloc broaște.



Sărmana Regină nu se putea deloc îngriji de copiii ei deoarece se temea nespuse de mult de broaște. Mai mult, tatăl lor, Regele, era prea preocupat de treburile regatului pentru a le acorda atenția cuvenită.

Din această cauză, micul Prinț s-a văzut nevoit să-și părăsească căminul părintesc și să înceapă o lungă serie de căutări pentru a descoperi căminul potrivit pentru el.

Dar, primul loc în care a poposit nu era tocmai cel mai POTRIVIT, așa că Prințul și-a continuat călătoria. El căuta EXACT CĂMINUL POTRIVIT, unde ar fi obținut EXACT CE ÎI LIPSEA, de la EXACT PĂRINȚII POTRIVIȚI.

Acei părinți ar fi primit EXACT FIUL POTRIVIT. Dar, micul Prinț nu era convins că știa cum să recunoască EXACT CĂMINUL POTRIVIT. De aceea, el a conceput o serie de teste pe care urma să le aplice fiecărui loc nou cunoscut.



Și de fiecare dată când folosea acele teste, ele deveneau din ce în ce mai greu de trecut. Prințul a început să se întrebe dacă avea să găsească vreodată EXACT PĂRINȚII POTRIVIȚI pentru el.

Dar iată că într-o dimineață, pe când se gândea la niște teste foarte grele pentru ultimii părinți pe care îi cunoscuse, o pasăre frumoasă a zburat pe fereastră, chiar în încăperea lui.

Micuța pasăre s-a așezat pe umărul Prințului și i-a șoptit un secret magic în ureche, unul pe care, de altfel, Prințul

nu avea să îl dezvăluie niciodată. Dar, el a înțeles că tocmai și-a găsit EXACT PĂRINȚII POTRIVIȚI și EXACT LOCUL POTRIVIT.

Acei părinți au încercat din răspuțuri să treacă cu bine toate testele Prințului: l-au ajutat cu temele pentru acasă, l-au învățat regulile acelei familii, i-au cumpărat o bicicletă și o mulțime de alte jucării, s-au asigurat că era înconjurat de bunici și rude iubitoare și că era crescut într-un mediu sigur și fericit.

Iar când i-a privit în ochi și a văzut doar dragoste pentru el, a știut că totul era EXACT CUM TREBUIE.

Noii lui părinți aveau atât de multă dragoste de oferit, încât au hotărât să o găsească și pe sora Prințului, pentru ca cei doi să se aibă unul pe celălalt. Bineînțeles că și în această familie mai erau uneori neînțelegeri, ca în orice altă familie iubitoare. În acele momente părinții îi ajutau pe cei doi copii să se obișnuiască cu unele lucruri care le plăceau, cum ar fi: să se spele pe dinți, să își facă ordine în camere și să mănânce legume.

Dar copiii nu se supărau. Ei simțeau că acei părinți îi iubeau nespuse de mult și tot ceea ce făceau era doar pentru ca ei să crească frumos. Curând, Prințul și-a dat seama cu uimire că demult nu mai încercase să caute o familie mai POTRIVITĂ decât aceea în care se afla. Călătoria luase sfârșit. Prințul a găsit EXACT CĂMINUL POTRIVIT, cu EXACT FAMILIA POTRIVITĂ pentru el. Și atunci a zâmbit fericit.

Lupul care se credea hienă

Problemele vizate: acei părinți care au fost abuzați în copilărie, continuă să își abuzeze și ei copiii;

Potrivită pentru: acei adulți care se manifestă abuziv față de copiii lor;

Mesajul: Este timpul să accepți abuzul suferit în copilărie și să te eliberezi de tristețe! Doar așa vei deveni un părinte iubitor și grijuliu!

Simbolurile și metaforele:

- problemele de vedere = denaturare a faptelor din cauza abuzului îndurat cândva;
- hyena = o ființă urâtă, lipsită de bunăvoință, diferită;
- durere multă = depresie, boală;
- Moș Crăciun = înțelepciunea subconștientului;
- limpezirea vederii = stoparea denaturării faptelor;
- s-a privit în oglindă și a zâmbit = a câștigat o părere foarte bună despre sine.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: completarea familiei; acțiunile lupului; trecutul lupului, care îi afectează comportamentul; Moș Crăciun (în cazul unei alte religii).

Notă: Această poveste are cel mai mare efect atunci când este citită copilului de către părintele său. Ar trebui inclusă într-o colecție de povești care să fie destinate adulților, fără să fie interpretate sau explicate. De asemenea, orice alt părinte care nu este unul abuziv poate citi o asemenea poveste, atâta timp cât subconștientul celui care abuzează o poate auzi și asculta.

Lupul care se credea hienă

A fost odată ca niciodată un pui de lup ai cărui părinți aveau probleme grave de vedere. Cu toate că era un pui de lup frumos și isteț, părinții îl credeau o hienă.

Este știut faptul că hienele sunt urâte și fricoase. Ele se hrănesc cu resturile de mâncare rămase în urma altor animale.

Pe de altă parte, lupii sunt animale care trăiesc în haită, având grijă unii de alții. Pentru binele haitei, ei cooperează, împărțindu-și sarcinile. Mai mult, au grijă unii de puii altora, atunci când aceștia din urmă vânează sau caută mâncare.

Deci, considerându-l o hienă, părinții acestui lup erau mereu stânjeniți. Își umileau puiul, amintindu-i cu orice ocazie cât era de urât și de prost. Acești părinți au încercat să își motiveze convingerea că puiul lor era hienă, și astfel aruncau

vina pe el. În consecință, puișorul nu a știut cât de isteț și de frumos era.

Ca și în cazul unor copii, el a crescut convins fiind de această realitate denaturată, una care nu avea cum să se schimbe. Îl dureau mult și era trist mai tot timpul.

Lupul a crescut. S-a făcut mare, dar continua să creadă despre el tot ce era mai rău. Se desconsidera de fiecare dată când se compara cu ceilalți lupi. Suferea constant. Era genul acela de durere care își găsește sălaș în suflet și



rămâne acolo moccind.

Apoi a venit vremea însurătorii. Totuși, era nedumerit cum de cineva a vrut să se căsătorească cu el. Soția lui l-a asigurat că era un lup minunat. Dar erau cuvinte fără sens, unele care nu puteau schimba ceea ce își tot repeta el sieși. A avut și pui.

Totuși, nimic nu era așa cum ar fi trebuit să fie, din cauza tatălui care se credea hienă. Era mârșav cu puii lui, iar aceștia credeau că nu îi iubea.

Ei nu înțelegeau că acel comportament urât și ursuz era rezultatul faptului că tatăl lor se credea o hienă. De fapt, el se manifesta așa cum se simțea.



Puii s-au născut vara târziu. Pe măsură ce toamna se preschimba în iarnă, ei deveneau tot mai mari și mai puternici.

Lupoaica le-a amintit că în curând avea să vină Crăciunul și i-a întrebat ce și-ar dori. Puii s-au consultat și au decis că cel mai frumos cadou ar fi fost un tată iubitor.

Moș Crăciun, întruchipare a iubirii și a magiei iernii a auzit dorința puilor de lup. El a priceput de îndată ce se întâmplase cu tatăl acestora și i-a apărut în vis. Moș Crăciun i-a vorbit multă vreme despre natura lucrurilor, despre lupi și hiene, despre dragoste și pierdere, despre durere și bucurie. Apoi i-a presărat un praf special de Crăciun în ochi și l-a dus înapoi în timp, în timpul zilelor de Crăciun când era doar un pui.

La început Tatăl Lup a fost nedumerit:

- M-ai adus la o adresă greșită, i-a spus Moșului. Uite un tată lup, o mamă lup și un pui foarte trist!

Moșul nu i-a răspuns, lăsându-i inimii de lup timp să înțeleagă. Atunci, lupul a privit din nou.

Da, acela era căminul lui. Îl recunoștea: mama și tata erau ai lui, doar mai scunzi și mai triști decât și-i amintea. Dar cine era acel pui de lup? Auzea cum puiul discuta cu părinții lui. Dar vocea...era vocea lui!

Tatăl Lup a început să plângă. Și-a dat seama că era un lup trist care suferea. Lacrimile i-au primenit ochii și inima. Și în acea clipă, Moșul i-a atins inima. Lupul și-a simțit-o înmuindu-se și începând să se elibereze din strânsoarea fricii.

Deodată, s-a trezit. A rămas nemișcat o vreme, pentru a lăsa acel mesaj special din vis să i se întipărească clar în toată ființa lui. Iar când s-a ridicat, s-a îndreptat spre o oglindă, s-a privit în ea și pentru prima dată în viață a zâmbit chipului care se reflecta acolo. După aceea, și-a căutat puii și i-a îmbrățișat într-un fel cu totul și cu totul special.

Hiena cea tânără

Problemele vizate: o percepție total eronată despre sine, cauzată de niște părinți abuzivi emoțional;

Potrivită pentru: toți copiii; adolescenți;

Mesajul: Îți poți clădi încrederea în tine, fără a lua seama la vorbele părinților abuzivi!

Simbolurile și metaforele:

- automutilarea = abuzul;
- lupoaica cea înțeleaptă = înțelepciunea subconștientului;
- probleme cu vederea = probleme în a înțelege și a simți iubirea într-un mod adecvat, din cauza lipsei propriei puteri;
- bunicul care credea că tatăl era o hyena = tatăl abuzat de bunic;
- izvorul cel deosebit al adevărului = surprinderea valorii unei persoane;

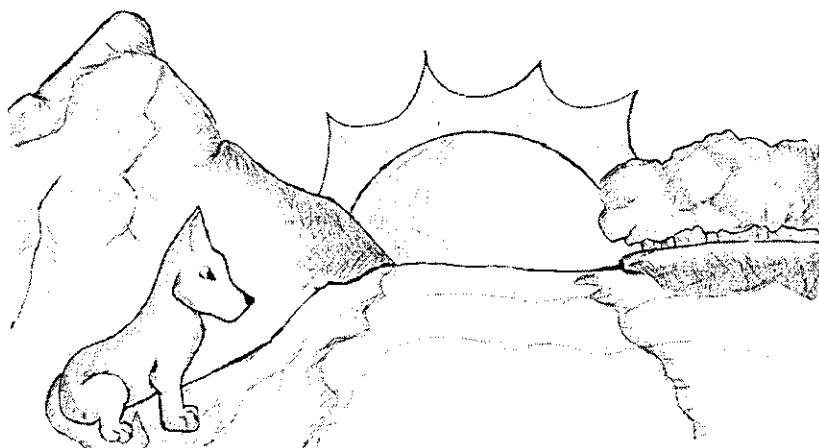
Elementele poveștii care pot fi schimbate: constelația familială; comportamentul părintelui neabuziv; sexul părintelui abuziv; sexul lupului înțelept.

Notă: Am constatat faptul că mulți copii abuzați îndrăgesc această poveste și cer să le fie citită iar și iar.

Hiena cea tânără

A fost odată ca niciodată o familie de lupi. Toți puii acestei familii erau puternici și inteligenți. Cu toate acestea, pe unul dintre ei tatăl îl vedea hienă. Cu siguranță că ochii îi erau bolnavi!

Este binecunoscut faptul că lupii sunt animale foarte inteligente. Ei se împerechează pe viață și tot ceea ce fac este pentru binele celorlalți membri ai haitei. Uneori chiar au grijă de puii altor membri ai grupului, atunci când aceștia sunt plecați la vânătoare. Pe de altă parte, hienele sunt animale urâte, de obicei solitare și care se hrănesc doar cu rămășițe de la festinul altor animale.



În consecință, confuzia pe care o simțea Tatăl Lup avea repercusiuni foarte grave asupra personalității fiicei lui. O teroriza, spunându-i că era urâtă. O pedepsea și o bătea. O considera un animal prost care nu avea să devină un lup adevărat.

Mai mult, Mama Lup nu își proteja puiul, nici nu încerca să o facă să înțeleagă că nu era o hienă.

Și cum copiii mai fac uneori, și puiul de lup s-a lăsat convins că era doar o hienă urâtă și neobișnuită, când, de fapt, era deja o lupoaică tânără frumoasă și inteligentă.

De aceea, ea a început să se mutilize, astfel încât nici un lup nu mai vroia să-i devină prieten. Iar învățăturile pe care ar fi trebuit să le primească pentru a putea supraviețui, îi păreau foarte greu de asimilat.

Într-una din zile, familia a lăsat-o în grija unei femele bătrâne, iar ei au plecat la vânătoare.

Lupoaca era însă și foarte înțeleaptă. Ea observase că ceva nu era tocmai în regulă cu familia tinerei lupoice. O vedea cum se îndepărta de ceilalți pui, cum se lăsa convinsă că ea nu era capabilă să învețe la fel ca ei. Atunci, lupoaca a înțeles că trebuia să discute cu acel pui. A luat-o deoparte și i-a spus:

- Am observat că te ferești să te joci cu ceilalți pui. Ești convinsă că tu nu poți învăța la fel ca ceilalți ...

Puiul a încercat să se eschiveze, răspunzând doar că era o hienă proastă și urâtă. Dar bătrâna a început să îi vorbească despre tatăl ei. I-a dezvăluit că lupul avea mari probleme cu vederea, ceea ce îi înnegrea sufletul și îl împiedica să își aprecieze fiica la adevărata ei valoare. A ajutat-o să înțeleagă că era cu adevărat un lup, doar că tatăl ei era prea confuz ca să vadă acel lucru.

- La rândul lui, bunicul tău credea că tatăl tău era o hienă ... i-a spus lupoica cea înțeleaptă. De aceea el întâmpină acum dificultăți în a percepe lumea așa cum este ea de fapt. Lucrurile pe care i le-a făcut bunicul tău îl determină să se manifeste în același mod față de tine. De aceea el este rău cu tine și te rănește spunându-ți cât ești de urâtă.

Puiul a ascultat cu atenție și a încercat să priceapă toate acele vorbe. Tatăl avea însă o influență prea mare asupra lui. Îi venea prea greu să creadă ceea ce tocmai auzise. Dar lupoica cea bătrână a înțeles prea bine cum

stăteau lucrurile. Ea i-a atras puiului atenția că se percepea doar prin ochii tatălui. Cuvintele părintelui îi schimbaseră prea mult modul de a gândi și de a simți.



- Îți voi îmbăia ochii și inima la un izvor extraordinar, Izvorul Adevărului!

Zicând acestea, lupoica cea bătrână o conduse pe cea tânără la un izvor frumos, cu o apă albastră caldă ce clocotea. O încredință că acea apă minunată o va ajuta să deosebească adevărul de minciună.

Mai mult, va deveni conștientă de adevărata ei valoare, de faptul că era un lup puternic și plin de calitate.

Într-adevăr, așa cum i-a fost prezis, apa cea caldă o schimbă, micuța lupoică primind darul înțelegerii. Învăță chiar cum să își făurească un scut protector, împotriva oricăror minciuni dureroase sau abuzuri pe care le-ar fi întâlnit în viață. Și chiar în acea noapte, stând alături de familie și ascultând vorbele tatălui ei, puiul avu o cu totul nouă perspectivă asupra a tot ceea ce o înconjura.

Se ridică și ieși la plimbare, pentru a da răgaz inimii să se obișnuiască cu noul mod de gândire. Trecu pe lângă apa unui râu și își văzu în ea chipul reflectat de lumina lunii. Atunci, zâmbi.

Prințul și armura sa

Problemele vizate: copilul sau adolescentul respins și neglijat de părintele tulburat; el/ea nu poate pricepe ce se întâmplă, fapt pentru care nu este în stare să își capteze propriile forțe și aptitudini; din cauza respingerii survenite din partea unui părinte, copilul devine rece, retras și temător;

Potrivită pentru: de la 8 ani până la maturitate;

Mesajul: Poți face față unui părinte confuz care te respinge și este abuziv! Treptat poți să îți înlături armura emoțională protectoare pe care ți-ai făurit-o pentru a te simți în siguranță! În acest fel vei putea intra în contact cu tine însuși, și cu ceilalți oameni din jurul tău, într-o manieră cu totul și cu totul sănătoasă, potrivită și dătătoare de putere.

Simbolurile și metaforele:

- armura = retragerea, depresia, respingerea unei educații;
- sentimentul durității = reacția nesănătoasă la educație;
- răceala metalului = lipsa dragostei îl făcea să simtă un gol imens;
- căldura luminii soarelui = începutul autocunoașterii și a capacității de a dăru și de a primi iubire.

Elementele poveștii care pot fi schimbate: vârsta personajului principal, întregirea familiei; părintele care abuzează și trăsăturile lui.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat de 16 ani, care provenea dintr-o familie în care mama era foarte confuză. În mod constant, băiatul lua droguri și se manifesta foarte bizar. El își construise un zid protector de care era foarte greu de trecut pentru a-l putea ajuta în timpul ședințelor de terapie. Această poveste, însă, l-a făcut mai accesibil și l-a ajutat să facă progrese.

Prințul și armura sa

A fost odată ca niciodată un prinț. El trăia într-un regat condus de o regină confuză și de un rege absent.

Regina îl iubea mult pe prinț, dar adesea devenea absentă și uita unde se afla. Chiar dacă se așeza lângă fiul ei, gândurile îi erau în altă parte. În acele momente fie admira cerul și afirma că era violet, fie se uita la podeaua din piatră și spunea că era din sticlă.

Obişnuia să se piardă pe coridoarele castelului și să își găsească cu greu fiul. Iar atunci când îl găsea spunea că era urât și gălăgios. Nu putea deloc să îl vadă așa cum era de fapt: un băiat frumos. Din această cauză prințul primea prea puțină căldură de la mama lui și deloc protecție.

De aceea, de cele mai multe ori acestuia îi era teamă, se simțea privat de dragoste și rușinat.

Într-una din zile, pe când se plimba prin grădina palatului, tânărul a găsit platoșa unei armuri. Deși era puțin ruginită, lovită și murdară, prințul s-a hotărât să o încerce. I-a simțit greutatea apăsându-i umerii, dar, odată îmbrăcată, se simți mult mai în siguranță și oarecum protejat.

Atunci, micul prinț s-a gândit: „O voi purta mereu ... doar așa voi fi protejat și nimeni, nici chiar regina, nu mă va mai răni!” Uneori platoșa era prea greu de purtat pe umeri, mai ales atunci când încerca să doarmă. Dar, pe de altă parte, sentimentele fricii și al rușinii erau mult mai grele de îndurat pe suflet. Astfel că prințul a ajuns să poarte mereu acea platoșă.

Atunci când cei din jur încercau să îi atingă pieptul, îl credeau dur, dar nu observau platoșa și nici nu îl puteau sfătui să o dea jos.

În ceea ce îl privește pe prinț, îi plăcea foarte mult să își simtă pieptul tare, mai ales că știa că trăia într-o lume dură.

Totuși, curând el observă că platoșa nu îl putea proteja de toate suferințele. Rând pe rând, tânărul găsea și alte piese ale armurii pe care le îmbrăca. În cele din urmă, tot trupul îi

era acoperit de armură. „Acum sunt în siguranță! Nimeni nu va putea să mă mai rănească vreodată!”, s-a bucurat.

Știindu-l de când era mic, majoritatea oamenilor îl catalogau ca fiind foarte diferit, mult prea ciudat îmbrăcat în acea armură grea. Atunci când încercau să îl atingă, nu reușeau decât să dea peste duritatea acelei armuri. Prințul vedea toate acestea, dar nu îi păsa. El se gândea: „Este atât de bine să fii dur! Cine știe ce mi-ar putea provoca atingerea acestor oameni Voi continua să fiu dur!”.

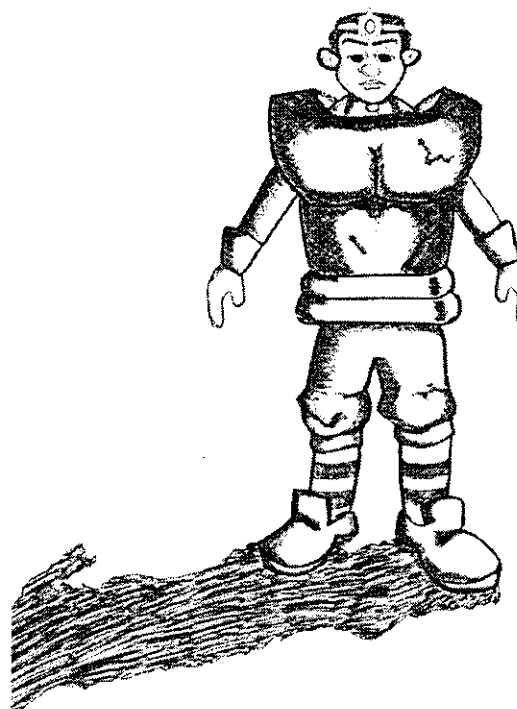
În cele din urmă, profesorii și prietenii prințului s-au îndepărtat de el, din cauza fricii. Din când în când, regina observa acea armură care îi îmbrăca fiul. Erau acele momente în care nu era prea confuză sau pierdută. Dar, chiar dacă ar fi vrut, nu ar fi putut afla o cale de a o îndepărta. Numai prințul știa secretul armurii.

Prințul a crescut și a început să întâlnească și alți tineri de vârsta lui, toți în armuri. Totuși, cei mai mulți dintre ei purtau mai puține piese dure. Tinerii au fost imediat atrași de prinț, pentru că el părea cel mai puternic dintre toți, tocmai pentru că era înveșmântat în întregime cu armura protectoare.

Dar, în interiorul ei nu se simțea invincibil. Greutatea era prea mare, iar metalul îl simțea prea rece în contact cu pielea caldă. Se simțea altfel decât erau ceilalți. Își dădu seama că, deși îl ferea de multă durere, armura îl și izola.

Prințul era singur. Se descurca foarte greu la școală, deoarece mânușile armurii ruginiseră și îl împiedicau să scrie cu ușurință sau pentru mult timp. Vederea unui elev înveșmântat complet în armură înspăimânta profesorii, dar prințul tot credea că toate acestea erau un preț prea mic de plătit pentru a-și asigura siguranța față de cei din jur.

Într-una din zile, pe când se afla în sala de clasă, tânărul simți cum mânușile armurii îi zădărniceau realizarea proiectului la care lucra. Și atunci, pentru prima dată, își dădu jos mânușile și le așeză lângă el. Își dădu seama că putea lucra la fel de bine și fără ele. Putea construi, putea crea ... se simțea minunat.



Prințul continuă să lucreze la proiect. La un moment dat, se întâmplă ca un coleg care purta o armură mai sărăcăcioasă să treacă pe lângă el și să îi atingă mâna. La fel se întâmplă mai târziu și cu profesorul, atunci când acesta îi laudă munca. Tânărul simți acele atingeri calde; era atât de bine! Dar, în același timp îl și speriau.

De aceea, de îndată ce prințul își termină proiectul, își acoperi din nou mâinile. Mai târziu, aflându-se singur afară, își aminti acele atingeri calde. Și pentru că se simțea singur și în siguranță, cedă impulsului de a-și revedea mâinile.

Fără mânuși, degetele i s-au mișcat vioaie în lumina caldă a soarelui, o căldură care îl inundă. Era o căldură beneficătoare, specială, care lua treptat locul acelei răceli pe

care o simțise atât de multă vreme. De aceea, prințul a decis să lase pentru un timp deoparte mănușile. Dar numai pentru un timp scurt și în imediata apropiere, ca să le poată lua iarăși ori de câte ori ar fi avut nevoie. Interesant era faptul că avea nevoie de ele din ce în ce mai puțin.

Apoi, pe măsură ce zilele și nopțile se scurgeau, tânărul începu tot mai des să experimenteze securitatea oferită de tot mai puține piese din armură. Observă cât de plăcută era căldura soarelui și începu să îndrăgească foarte mult acea senzație naturală, de tandrețe și blândețe pe care briza o lăsa pe piele.

Mai mult decât atât, apropierea de alte persoane era o experiență inedită, dar plăcută, deși uneori mai avea reminiscențe din frica de altădată. Păstra armura în apropiere, mai îmbrăcând unele piese, atunci când dorea. Dar, toți cei din anturajul prințului nu îl mai numeau „prințul cel dur”, „cel rece” sau „prințul cel ciudat”. De aceea, puțin confuz, el se întreba cine putea fi oare acel nou prinț pe care supușii lui îl admirau.

Și începu să îl caute prin regat. I-a fost mai ușor atunci când și-a dat jos toată armura. Într-o zi, obosit de atâta colindat pe drumurile regatului său, tânărul prinț s-a întors la palat și s-a îndreptat spre camera sa. Dar, străbătând Holul Oglinzilor, prințul a descoperit ceva ce avea să îi schimbe viața: prințul cel nou sosit în regat și respectat de toți era chiar el!

Regatul-de-lângă-Mare

Problemele vizate: copiii care sunt nevoiți să treacă prin transformări traumatice, care îi face introvertiți; este mai ales cazul divorțurilor, atunci când părinții își folosesc copiii ca arme pe care le îndreaptă unii împotriva altora;

Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani până la cea de 14 ani;

Mesajul transmis: Deții resursele necesare pentru a înfrunta traumele și conflictele pe care le ai în viață!

Simbolurile și metaforele:

- Conducătorul-din-Vest = orice persoană care dictează schimbări în viața unui copil (de exemplu, un judecător);
- furtuna = trauma, conflictul;
- marea = sentimentele;
- scoica = simbol al schimbării.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: sexul persoanei care oferă ajutor; sexul persoanei care dictează schimbări în viețile lor;

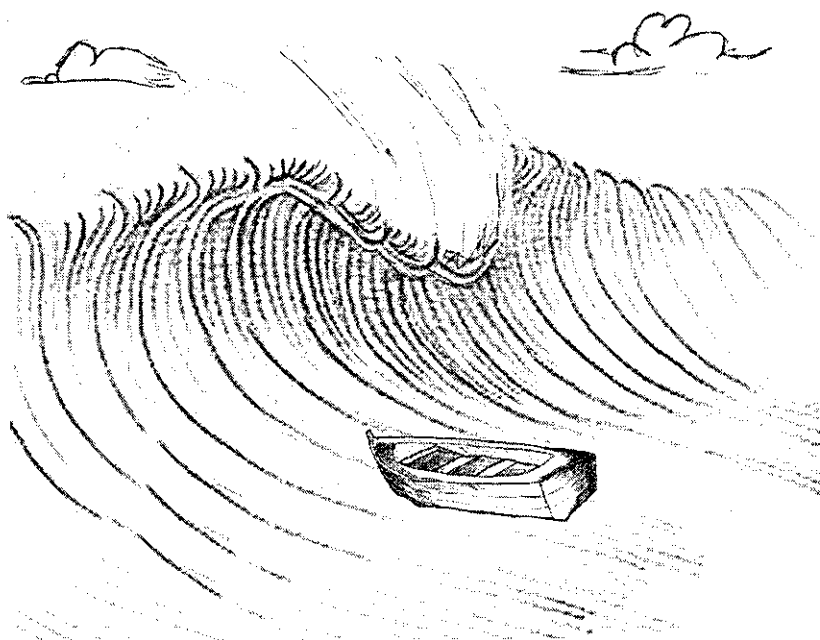
Notă: Această poveste a fost scrisă pentru doi copii, în vârstă de 8, respectiv 11 ani. Părinții lor tocmai se confruntau pentru custodie. Mama avea o personalitate de tip „borderline” și, în consecință, făcea uz de multe metode inadecvate pentru a-i atrage pe cei doi copii de partea ei, împotriva tatălui. Povestea de față, în combinație cu alte povești din această carte, a educat copiii în taina înfruntării și a depășirii unei traume.

Regatul-de-lângă-Mare

A fost odată ca niciodată o prințesă care locuia în Regatul-de-lângă-Mare. Ori de câte ori simțea nevoia să viseze, se urca în bărcuța ei și începea să vâslească, alunecând ușor pe valurile blânde ale golfului.

Într-una din zile, fiind foarte supărată din cauza schimbărilor care aveau loc în regat, prințesa a pornit în larg ca să mediteze asupra lor. Conducătorul-din-Vest comandase ca anumite modificări să aibă loc în vechiul regat.

Dar prințesa știa prea bine că atunci când se întâmpla una ca asta, lucrurile nu mai reveneau la normal. Astfel încât, adâncită în gânduri, ea nu a observat cât de departe se aventurase pe mare. Începu să se îngrijoreze deoarece se apropiau nori negri, iar valurile se făceau tot mai mari, azvârlind micuța barcă încoace și încolo.



Ea nu mai văzuse niciodată o furtună. Și-a adunat deci toată forța și s-a ținut strâns de vâslă, încercând din răsuputeri să lupte cu valurile cele uriașe și să țină barca la suprafață. Deodată, un val uriaș s-a spart de bărcuță și a azvârlit-o pe prințesă în mare. Ea a început să se scufunde tot mai mult, și mai mult, spre adâncuri.

Cum plutea ea așa, deodată prințesa și-a deschis ochii și a văzut cum o sirenă se îndrepta spre ea. Sirena îi zâmbi frumos și îi atinse ușor fruntea. Spre bucuria ei, după ce trase adânc aer în piept, prințesa descoperi cu uimire că putea să respire sub apă!

Apoi, sirena a luat-o pe prințesă de mână și a condus-o spre adâncimi și mai mari. Au trecut pe lângă creaturi marine foarte frumoase, pe lângă scoici și grădini subacvatice. Iar în mijlocul celei mai impresionante, era palatul Regelui Neptun. Era atâta liniște și frumusețe acolo, încât micuței prințese îi venea greu să creadă că deasupra ei via o furtună îngrozitoare.

Cu toate că era o cu totul altă lume, ea se simțea în siguranță acolo, în acel loc frumos. Regele Neptun însuși o întâmpină și o pofti în regatul lui.

Îi povesti apoi cum o văzuse aruncată de furtuna cea mare în valurile învolburate și îi promise că va pune pe cineva să o învețe cum să facă față furtunilor.

Atunci, sirena, noua prietenă a prințesei, l-a rugat să o lase pe ea să fie profesoara fetei. Regele Neptun încuviință. Atunci, sirena și prințesa au înotat până au ajuns pe plaja unei insule, o insulă înconjurată de multe valuri amenințătoare și furtuni. Sirena i-a spus tinerei fete:

- Trebuie să înveți cum să faci față valurilor și furtunilor, atunci când ele se năpustesc asupra ta.

La prima încercare prințesa doar a stat nemișcată și a așteptat valul care se apropia furios. Bineînțeles că a trântit-o la pământ! Prințesa a început să se rostogolească, răsând cu poftă. Dar, la al doilea val, ea a învățat cum să se repeadă

direct în el. Așa trebuia să facă. Sirena i-a arătat cum să navigheze o barcă în plină furtună.

Cele două s-au distrat de minune în după-amiaza acelei zile. S-au plimbat pe plajă, exersând întâmpinarea unei furtuni. Prințesa a adunat scoici. Ea a găsit una specială, goală pe dinăuntru și a întrebat-o pe sirenă:

- Unde sunt creaturile care au viețuit în aceste scoici frumoase? De ce ar părăsi cineva o casuță atât de frumoasă?

Sirena i-a răspuns:

- Ființa marină care a crescut în această scoică a plecat spre o alta. A crescut prea mare pentru ea și și-a găsit alt cămin. Dar, această scoică este încă foarte frumoasă. Păstrează-o ca amintire a timpului nostru petrecut împreună!

De atunci, cele două fete au petrecut multe zile învățând cum să se descurce cu furiile furtunilor.

În ceea ce o privește pe prințesă, fiecare zi petrecută acolo era una foarte specială, una aventuroasă. Curând, a pierdut șirul zilelor.



Într-o zi, Regele Neptun a chemat-o la el. A spus:

- Draga mea prietenă, tu ești pentru noi un musafir foarte binevenit, cu care ne place să ne petrecem timpul. Dar, cred că a venit timpul să te întorci în lumea ta, la casa ta. Nu uita ... vei rămâne mereu o *prințesă* și nimeni nu va putea să îți ia acest lucru!

Dar prințesa își aminti toate lucrurile folositoare pe care le-a învățat de la prietena ei sirenă și toate momentele minunate petrecute împreună, de aceea nici nu a vrut să audă despre o posibilă reîntoarcere în Regatul-de-lângă-Mare, unde ar fi trebuit să înfrunte furtuni și schimbări neplăcute. I-a mărturisit asta micuței sirene. Și atunci, sirena i-a mărturisit un secret foarte special despre ea, unul care să o facă încrezătoare în sine și care să îi asigure o stare de liniște și calm.

Atunci prințesa s-a decis. I-a mulțumit Regelui Neptun și întregii sale curți pentru ospitalitate. Apoi, însoțită de mica ei prietenă, a început să înoate sus, tot mai sus, spre golful de acasă, spre Regatul-de-lângă-Mare. Când au atins linia malului, prințesa s-a întors către sirenă și a întrebat-o:

- Te voi mai revedea vreodată, draga mea prietenă? Vei putea veni în vizită? Tu ești prietena mea cea mai bună și nu vreau să îmi iau rămas bun de la tine!

Micuța sirena i-a amintit de secretul lor special și a promis:

- Eu voi fi mereu parte din tine, deoarece m-ai primit deja în inima ta. Atunci când vei vrea să simți căldura prieteniei ce ne leagă, privește scoica pe care ai găsit-o.

Cu acele ultime cuvinte, sirena se scufundă în mare. Cât despre prințesă, aceasta s-a întors în Regatul ei. Zilele treceau și ea și-a dat repede seama că era foarte dibace în a înfrunta furtunile, ceea ce îi era foarte folositor deoarece simțea cum devenea tot mai puternică. Și ori de câte ori avea nevoie de prietena ei din mare, privea scoica cea frumoasă și începea să resimtă acea căldură specială și binefăcătoare care o inunda.

Băiatul din perete

Problemele vizate: retragerea în sine, depresia și proasta părere despre sine, toate din cauza conflictelor permanente de acasă;

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani în sus;

Mesajul: Ai dreptul de a refuza luarea unei părți într-un conflict! Ai dreptul de a căuta oameni care să te poată ajuta să scapi de depresie și să îți dezvolți o părere bună despre tine însuși, să devii o persoană sănătoasă psihic și sufletește! Copilul poate și are dreptul incontestabil de a percepe lumea din jur prin proprii săi ochi, fără vreo denaturare impusă!

Simbolurile și metaforele:

- zidurile = scufundarea în depresie;
- întunericul = refuzul de a vedea;
- tunelurile = îngroparea tristeții;
- veriga = înțelepciunea subconștientului.

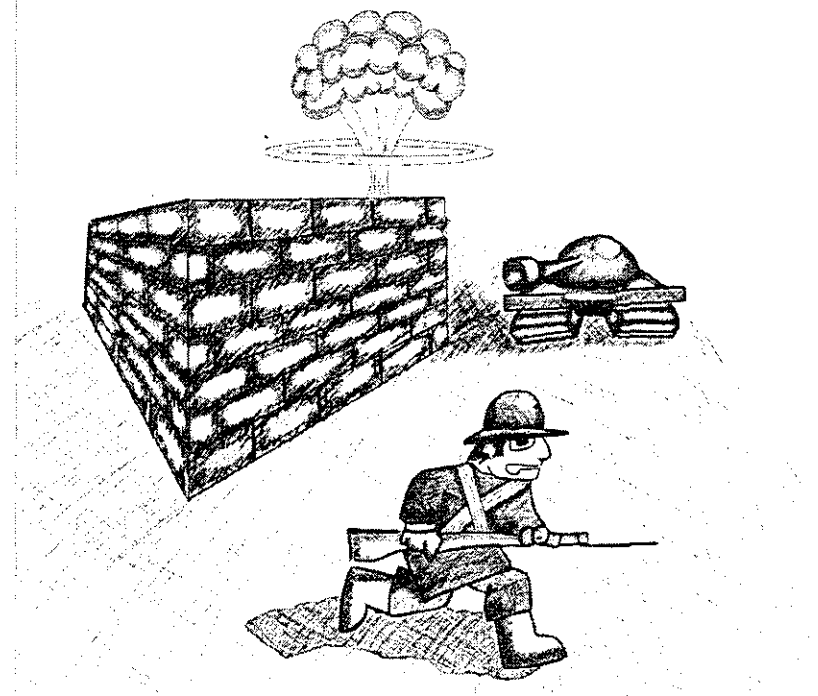
Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul personajului principal.

Notă: Această poveste a fost concepută pentru cazul unui băiat în vârstă de 7 ani ai cărui părinți erau divorțați de mai mulți ani de zile, dar care continuau să îl folosească ca motiv de dispută. Povestea l-a ajutat să îi mărturisească mamei sale că își dorea să locuiască doar cu tatăl lui, care era mult mai sănătos. Mai mult, l-au ajutat să își îmbunătățească relațiile sociale și notele la școală.

Băiatul din perete

Odată, demult, s-a născut un băiat. Atunci când a ajuns destul de mare încât să priceapă ce se întâmpla în jurul lui, și-a dat seama că era prins în mijlocul unui război.

Viețuia pe un teritoriu unde rachetele și bombele explodau pretutindeni, iar oamenii plini de ură se împușcau, încercând să se rănească sau chiar să se ucidă.



Băiatul nu se putea deloc apăra deoarece era mult prea mic pentru a ști cum să folosească o rachetă, și nici nu simțea nevoia să ucidă sau să rănească oameni.

Dar, nu avea încotro. Trăia în plin război și trebuia să facă ceva, altfel ar fi putut fi lovit, rănit sau chiar ucis. Așa că a

început să înalțe ziduri în jurul lui, sperând că acolo, în acea ascunzătoare, nimeni nu îl va observa. Mai mult, doar așa ar putea scăpa de toate acele răutăți ce îl amenințau. A folosit copaci, dar nu a tăiat în ei nici o fereastră sau ușă, iar acoperișul era gros și întunecat la culoare. Când totul a fost gata, obișnuia să stea ascuns acolo și să nu facă nici un zgomot, doar așa simțindu-se în siguranță.

Din cauza întunericului, își putea da seama de trecerea timpului doar după modificările de temperatură. Percepea schimbarea anotimpului doar în funcție de cât de cald sau de cât de frig îi era. Totuși, se simțea foarte singur. Dar războiul era prea înfricoșător ca el să aibă curajul de a schimba ceva în viața lui.

Nu știa ce să facă.

Într-o zi, o veveriță mică a început să sape, răzbind prin siguranța pereților. A ajuns în interiorul ascunzătorii și se tot învârtea pe acolo, explorând. Băiatul a devenit interesat de micul animal și l-a întrebat curios:

- Cum ai ajuns aici? Credeam că nimeni nu poate pătrunde aici, dincolo de acești pereți puternici, fără ferestre sau uși.

- Nu fi prostu! a spus veverița. Întotdeauna există o cale spre interior, așa cum întotdeauna există o cale spre exterior. Tocmai când crezi că ai construit niște ziduri foarte puternice, realizezi că, de fapt, nu sunt tocmai atât de nestrăbătut! Nu te simți un pic singur aici? E prea mult întuneric și e urât. Mi se pare prea deprimant

- Da, e destul de rău aici a recunoscut băiețelul. Dar nu știu ce altceva aş putea face, deoarece sunt prins la mijloc, într-un adevărat război, și nu mai am unde să mă duc!

- DESIGUR că există un loc în care poți merge! a exclamat veverița. Nu peste tot sunt războaie. Aici ești doar prins într-o luptă. Dacă am putea ieși de aici, ai putea ajunge într-un loc unde nu sunt războaie ... Ar fi minunat să locuiești altundeva! Ai putea învăța să înoți, ai putea practica tot felul de sporturi și ai face toate acele lucruri distractive pe care le fac copiii ...

Așa că, băiatul și veverița s-au așezat și au început să se gândească la o modalitate de a-l elibera pe copil și de a-l duce departe de acele locuri pline de conflict.

Au analizat multe planuri diferite.

Mai întâi au luat în calcul construirea unui tunel lung, care să îi scoată de acolo. Dar părea un volum de muncă îngrozitor de mare și le era teamă de posibilitatea vreunei surpări. Apoi s-au gândit să răzbată cumva până afară, după care să o rupă la fugă cât de tare ar fi putut, având la ei doar speranța că nici o bombă nu i-ar fi lovit. Dar nici acea idee nu părea una prea bună.

La un moment dat, micuța veveriță a observat:

- Știai că oamenii țin un steag alb ridicat atunci când vor un armistițiu? În tot acel timp împușcăturile sunt oprite, deoarece este vorba de un semn internațional pentru pace. Se știe că cei care țin acel steag alb nu sunt deloc periculoși și nu intenționează să rănească pe nimeni. Și atunci, poți trece prin zone de război fără să fii vătămat în vreun fel!

De aceea, băiețelul căută o bucată de material alb și îl anină în vârful unui băț lung. Așează veverița în buzunar și, temător, ieși afară din zona lui de siguranță. Începu să fluture steagul cel alb și păși încrezător din ce în ce mai repede. Micul animal îl ghida pe calea cea mai scurtă, ca să iasă cât mai repede din acea zonă de conflict. Cei care se luptau l-au zărit și au încercat să îl atragă fiecare de partea lui, dar băiatul a refuzat. El a refuzat să le devină complice, un războinic înverșunat care să se avânte în iureșul fiecărei lupte. Era prea obosit și sătul de atâta ură și luptă. S-a săturat și de acele ziduri care îl ținuseră în siguranță, dar prizonier, singur și trist.

Băiatul a continuat să meargă înainte, până ce a ieșit din zona conflictuală și a ajuns într-un loc în care nu erau deloc războaie. Nu erau nici bombe, nici rachete și nici lupte crâncene. A întâlnit oameni care s-au arătat foarte bucuroși să aibă grijă de el, să îi dezvăluie ce însemna de fapt distracția, învățătura și iubirea.



Băiatul a început să afle multe lucruri folositoare, atât despre sine, cât și despre noua lume din care făcea parte. Dar, cea mai importantă învățătură pe care acei noi prieteni i-au dat-o a fost cum să se țină departe de războaie, pentru a nu mai fi nevoit să construiască ziduri de protecție în jurul lui.

Știa că era în regulă să fie supărat, chiar furios, dar că atunci când furia începea să pună stăpânire pe el și să îl controleze, pășea deja în plină zonă de conflict, chiar de război. De atunci încolo, băiatul a acumulat tot mai multe cunoștințe despre încrederea în sine, despre dragostea de sine și despre ce înseamnă de fapt înțelegerea dintre oameni. Iar lumea a devenit pentru el un loc în care adesea uita că războaiele existaseră cândva. Era cea mai bună lume cu putință!

Cele două perechi de ochelari

Problemele vizate: părinții care se urăsc, cei care se complac într-o stare conflictuală, plină de furie și/sau cei care divorțează, încearcă să îi îndocctrineze pe copiii lor în propria mentalitate; de asemenea, acei părinți care încearcă să convingă copiii că sunt abuzați, când de fapt nu sunt;

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 și 16 ani;

Mesajul: Este deosebit de important, de normal și de sănătos să vezi lumea așa cum este ea de fapt! Este normal să îți formezi propria părere despre fiecare părinte în parte și despre modul în care te tratează! Ai dreptul de a te împotrivi și de a le spune părinților că ai propriul tău punct de vedere! Ai dreptul de a refuza să fii manipulat!

Simbolurile și metaforele:

- ochelarii fumurii = punctul de vedere inadecvat al părinților;
- obligarea copilului de a purta ochelarii = obligarea copilului de a vedea lucrurile din punctul lor de vedere (redefinirea percepției);
- perceperea lumii în culorile negru și roșu = perceperea lumii într-o stare de furie neputincioasă;
- șoarecele = elementul de schimbare.

Elementele poveștii care pot fi schimbate: adăugarea unor noi cereri din partea fiecărui părinte; adăugarea unei persoane familiare copilului, la care acesta să apeleze pentru ajutor.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru doi pacienți diferiți, în vîrstă de 7, respective de 9 ani. Părinții erau cuprinși de o stare conflictuală plină de furie. O pereche de părinți fuseseră căsătoriți unul cu celălalt de 3 ori. Ceilalți doi părinți fuseseră căsătoriți timp de 3 ani, divorțați alți 8 ani și încă se certau în mod constant între ei. Citirea acestei povești și a celei intitulată *Băiatul/Fata din perete*, precum și a altora generatoare de forță, a schimbat foarte mult felul de a fi al celor doi copii.

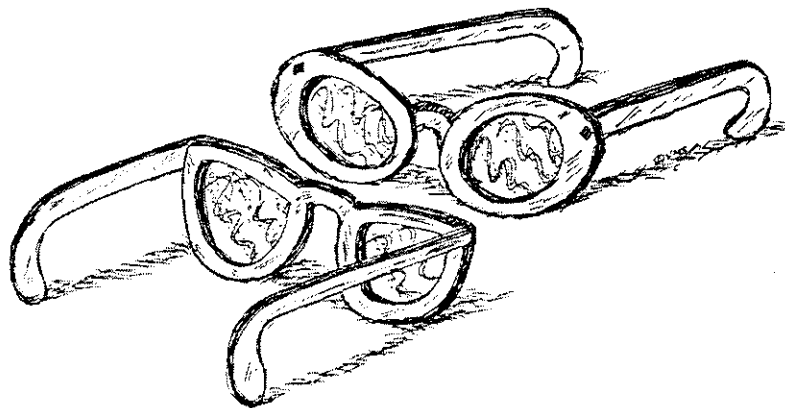
Cele două perechi de ochelari

A fost odată ca niciodată, într-un ținut îndepărtat, un rege și o regină. Regina născu o fetiță frumoasă și deșteaptă.

Dar, un nor întunecat se abătu peste întregul regat, aducând cu el multe lupte și războaie. Curând prințesa fu prinsă la mijloc, trasă când într-o parte, când în alta. De aceea, de multe ori nici nu mai știa în ce parte se afla.

A devenit tare tristă, confuză și speriată. Prințesa s-a retras în sine, încercând să treacă cu bine peste fiecare zi. Atunci când era în preajma reginei, fetița primea de la aceasta ochelarii ei, cu promisiunea că urma să se simtă mai bine.

Mama fetei o obliga să îi poarte ochelarii, spunându-i că era nevoie de ei pentru a i se corecta vederea. Pe de altă parte, când prințesa era în preajma regelui, acesta îi smulgea ochelarii și îi arunca, oferindu-i pe ai lui, cu promisiunea că doar acea pereche de ochelari îi vor îmbunătăți vederea în așa măsură încât să vadă corect și să scape de tristețe.

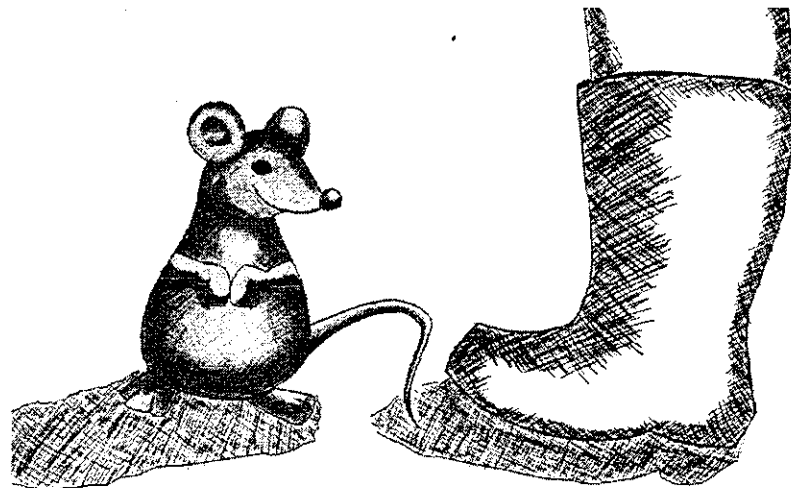


Sărmana prințesă tot schimba cele două perechi de ochelari, în funcție de părintele lângă care se afla. Lupta ochelarilor continuă multă vreme, dar, ca să spunem lucrurilor pe nume, prințesei nici nu îi plăceau vreuna dintre perechi. I se păreau mult prea inutile deoarece nu vedea bine cu ele. Ori de

câte ori le folosea, lumea din jur îi părea întunecată și mohorâtă, colorată doar în negru și roșu. Uneori își puneam ambele perechi de ochelari și atunci priveliștea era cu adevărat ciudată și înspăimântătoare.

Din cauză că își petrecea mai tot timpul încercând să nu uite când și ce pereche de ochelari să folosească, mica prințesă începu să întâmpine greutăți la școală și în a-și face prieteni. Era tot mai singură și mai închisă în sine, iar în adâncul sufletului ei simțea prezența unei dorințe arzătoare pe care nu și-o putea deloc explica.

Într-o zi se afla în grădina palatului, admirând sau, mai degrabă, încercând să admire copacii și florile. Ca de obicei, îi era greu să vadă pe unde mergea, din cauza acelor ochelari. Iar în acea zi, își pusese ambele perechi de ochelari.



La un moment dat, a auzit un chicot. Încercând să depisteze sursa aceluia mic zgomot, auzi cum chicotul deveni râs, unul din ce în ce mai puternic. Prințesa nu reușea însă să vadă care era sursa lui și asta numai din cauza ochelarilor. Nu departe de piciorul ei, un șoricel năstrușnic se ținea cu lăbuțele de burtă, abia mai putând râde. Oricum, trebuie să recunoaștem că priveliștea unei fete cu două perechi de

ochelari cu lentile groase și încețoșate era una foarte haioasă. Dar, prințesei nu îi venea deloc să râdă. Ea se înfurie și întrebă:

- Cine râde de mine? a strigat ea.

- Eu! a răspuns o voce, de undeva de jos.

- Unde ești? Arată-te imediat! a ordonat micuța prințesă, încercând să pară foarte sobră.

- Sunt chiar aici, în fața ta! a spus șoarecele. Dacă ți-ai da jos acei ochelari, m-ai putea vedea foarte bine!

- Dar nu pot ... a răspuns fetița tristă. Trebuie să port cel puțin o pereche tot timpul. Uneori chiar pe ambele ... Așa mi-au spus părinții mei, regele și regina.

- Cum e când privești prin ei? a întrebat șoricelul.

- Ei bine, nu prea bine ... i-a răspuns prințesa. Totul pare atât de trist, de urât și chiar plin de furie.

- Bine, dar lumea nu este deloc așa cum o vezi tu prin ochelari! i-a spus șoarecele, care nu mai râdea. A venit vremea să înțelegi că ai dreptul să faci o alegere. Poți păstra ochelarii, sau îi poți da jos. De ce nu încerci puțin să privești lumea fără ei, așa cum, de fapt, o vedem cu toții? Apoi vei decide dacă îi mai vrei sau nu.

Prințesei i se făcu puțin teamă, amintindu-și de părinții care îi ceruseră să poarte mereu ochelarii, doar pentru că așa vroiau ei. Dar, chiar ar fi vrut să poată vedea încotro se îndrepta, de aceea, încet-încet, își dădu jos cele două perechi de ochelari. Și atunci ... dar ce minunății avea în jur! Simțea cum întreaga-i ființă îi era inundată de bucurie. Grădina era foarte frumoasă, plină de veselie și scăldată într-o mare de culori! Iar acolo jos, lângă piciorul ei, stătea șoricelul zâmbind cu bunătațe. El i-a spus:

- Acum, alegerea îți aparține în întregime. Nu ai nevoie de ochelari. Ai o vedere perfectă și ar fi ciudat să îi mai folosești. Trebuie să vezi lumea așa cum este ea de fapt.

Prințesa îl asculta mirată. Nimeni nu îi mai vorbise așa. Asculta și înțelegea: *chiar* avea dreptul de a alege! Și chiar a

ales, a ales să nu mai poarte acei ochelari, să poată vedea lumea fără ei.

Apoi, cei doi prieteni au continuat să discute despre multe alte lucruri foarte importante: despre viață, despre perceperea lucrurilor, despre frumusețea care ne înconjoară.

Bineînțeles că regele și regina s-au supărat foarte tare pe prințesă și i-au cerut să își pună ochelarii imediat. Dar ea a refuzat. Putea să vadă altfel lucrurile și le răspunse că vederea ei era perfectă.

Continua să privească conflictele din regat, dar într-o cu totul altă manieră, una care nu era deloc înfricoșătoare. Mai mult, le-a mărturisit că era încântată de mulțimea de culori și de frumusețea care se răsfrângeau asupra lumii.

Putea să vadă prea bine toate acele adevăruri. Șoricelul a fost cel care a ajutat-o să vadă altfel lucrurile, într-o lumină mai bună și nu atât de înspăimântătoare. Lumea nu era chiar atât de rea. Avea dreptul de a-și face prieteni, de a învăța și de a crește așa cum își dorea. Iar când a crescut destul de mare încât să devină regină, a știut cum să conducă regatul, altfel decât îl conduseseră părinții ei. De asemenea, a avut mereu grijă să nu mai poarte ochelari de care nu avea nevoie.

Vulturul și carapacea Scorpionului

A fost odată ca niciodată o familie de vulturi, în care s-a născut un pui. Era un pui norocos, cu un destin măreț: avea să învețe să zboare până sus în înaltul cerului, urma să fie apreciat și venerat.

Toate acestea deoarece vulturul este privit ca simbol al libertății. Puii de vultur sunt crescuți în cuiburi imense, construite sus în copaci; acestea sunt atât de mari și de adânci, încât oricine ar putea crede că puii crescuți acolo sunt în deplină siguranță.

Dar iată că, un astfel de pui a căzut din cuib. Poate că a fost pedepsit, poate că nu era destul de mare ca să poată zbura, sau poate că părinții lui au omis să îl învețe.

Oricare ar fi fost adevăratul motiv, acel pui de vultur nu deținea știința zborului, motiv destul de bun pentru a cădea din cuib și a se lovi tare de pământ. Acea nouă experiență a fost una foarte dureroasă.

Dacă părinții ar fi observat incidentul sau dacă le-ar fi păsat câtuși de puțin că puiul lor zăcea rănit pe jos, totul ar fi fost prea lipsit de importanță pentru a fi menționat. Dar, părinților nu părea să le pese de durerea puiului lor. De fapt, ei chiar continuau să îl împingă afară din cuib, și cu alte ocazii.

Cumva, puiul de vultur reușea să își găsească drumul înapoi în cuib, dar era un drum dificil și greu de urmat.

Într-una din zile, pe când zăcea pe jos, în urma altei căderi din cuib, a observat un scorpion ce se târa în apropiere. Mai observă că acel scorpion era acoperit de o carapace tare de protecție și avea un ac cu care se putea apăra de la distanță de animale. Ajungând în dreptul vulturului, scorpionul nu îi dădu acestuia nici o atenție.

Era foarte clar că scorpionul se considera o creatură care își era sie însăși suficientă. Sătul să tot fie aruncat din cuib și să tot sufere pe jos, uitat de părinți, puiul de vultur a decis să devină un scorpion, un animal protejat împotriva

durerii. Așadar, a început să caute o carapace de scorpion și un ac.

După multe căutări, a reușit. Și-a așezat bucuros carapacea pe spate și ținea acul cu mândrie, crezându-se astfel scăpat de alte experiențe dureroase. A observat, totuși, cum carapacea împiedica căldura de afară să pătrundă în corp, dar nu i-a păsat.

Și-a spus că are destulă căldură proprie pe care o va reține în interiorul carapacei și era suficient. Pe măsură ce creștea, continuând să poarte carapacea de scorpion, vulturul se credea protejat împotriva oricărei dureri. Deși carapacea era invizibilă celor din jur, mulți dintre aceștia îi simțeau prezența atunci când se apropiau de vultur, și se îndepărtau în grabă.



Dacă, din întâmplare, cineva nu sesiza la timp prezența carapacei și se apropia prea mult, vulturul folosea acul pentru a impune respect. Odată cu trecerea timpului, orice amintire a vulturului legată de căldură, atingere și relaționare a dispărut.

Și atunci, exista un moment, doar un minut, când pasărea se întreba dacă prețul plătit pentru a putea beneficia de "siguranța" oferită de carapacea scorpionului merita toată lipsa de afecțiune pe care o resimțea.

Într-o seară, după ce a vizionat un vechi film, *Colind de Crăciun*, în care personajul principal, Scrooge, își revizua viața, vulturul a adormit și a intrat ușor pe tărâmul viselor. Se văzu bătrân, bolnav și singur. Îi vedea pe alții înconjurați de cei dragi și atunci își simți sufletul gol. Parcă pierduse ceva foarte valoros.

Apoi, fantoma *Crăciunului ce urma să vină*, i-a spus:

- Nu vei obține niciodată ceva ce nu ești în stare să dăruiești!

Apoi scena din vis se schimbă și vulturul se trezi în trecut. Se văzu căzând din cuib și din cauză că nu știa zbura, se rănea în mod repetat.

Fantoma *Crăciunului trecut* i-a spus:

- Nu mai ești un pui și acum știi cum să zbori!

Curând, vulturul se adânci într-un somn adânc. Când s-a trezit, ceva în interiorul lui se schimbase. Se mișcă și carapacea scorpionului îi păru o povară foarte grea. Acul îi rănea mâna și chiar se înțepă, din greșeală. Și, fără să își dea seama ce făcea, sau poate că era timpul să facă acel lucru, vulturul se descotorosi de carapace și de ac. Le purtase prea mult timp.

La început, lipsa carapacei îl făcea să se simtă ciudat. Apoi, își dădu seama că putea zbura mult mai sus și mult mai repede fără acea povară copleșitoare.

Mai mult, cei din jurul lui, simțind lipsa carapacei și a acului, se apropiau de vultur. Iar acesta, putea pentru prima dată să experimenteze un nou tip de căldură, venit din afara

lui, pe care o împărțea cu ceilalți, cu multă plăcere. Și aproape fără să realizeze ce se întâmpla, acea căldură împărtășită, și care apoi se întorcea la el, i-a șters durerea de care se ascunsese în trecut.

Trecu o vreme ... vulturul era sus, în cuibul lui, înconjurat de pui, care erau nerăbdători să învețe de la tatăl lor. I-a învățat multe lucruri: cum să zboare, cum să prindă pești și cum să vâneze în pădure. Dar, cea mai importantă învățătură a fost cum să își împărtășească căldura și, mai mult decât atât, încurajarea și conștientizarea faptului că ei pot zbura, atât în sus, cât și în jos.

Fetița cu inima frântă

Probleme vizate: părinți care se schimbă în mod dramatic, din cauza unor probleme precum: alcoolul, abuzul de droguri, accidente, pierderea locului de muncă etc.; reacția copiilor la astfel de schimbări: paralizie interioară și închidere în sine.

Dacă este vorba și de traumă, atunci se poate vorbi despre Tulburările de Stres Post-Traumatice.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 și 16 ani.

Mesajul: Poți găsi mijloacele adecvate pentru a-ți vindeca durerea: vorbind cu cei din jurul tău și acceptând comportamentul tatălui tău. Retragera în tine și tăcerea nu îți vor vindeca durerea pe care o simți în suflet.

Simboluri și metafore:

- vraja cea rea=tot ceea ce determină un părinte să se schimbe în mod dramatic și să se comporte neadecvat; în acest caz, este vorba despre alcoolism.
- întrerupătoarele=control asupra emoțiilor, gândurilor și a comportamentului.
- profesoara cea înțeleaptă=înțelepciunea subconștientului.

Elemente din poveste care pot fi modificate:sexul personajului principal, tipurile de comportament ale părinților, consecințele închiderii întrerupătoarelor.

Notă: Această poveste a fost compusă pentru o tânără de 13 ani, al cărei tată s-a transformat într-un timp scurt, dintr-un părinte iubitor și grijuliu, într-un alcoolic violent și cu un comportament anormal. Deși băuse și înainte, alcoolul nu a reprezentat un pericol major. Înainte, el fusese grijuliu, un părinte și un om de afaceri plin de succes. Mama tinerei fete a trebuit să se despartă de tată, atunci când acesta a refuzat să

se schimbe, iar comportamentul lui a început să amenințe siguranța copiilor lor. Atunci, fata s-a „închis în ea” complet, înghețându-și sentimentele și reacțiile la manifestările comportamentale ale tatălui ei. Ea a fost inclusă într-un program terapeutic scurt, în timpul căruia i s-a citit de câteva ori această poveste. Fetița a făcut și niște desene care au demonstrat foarte clar progresul ei: de la lipsa detaliilor faciale, la închiderea și retragerea în sine, până la conturarea unei fețe zâmbitoare.

Fetița cu inima frântă

A fost odată ca niciodată o prințesă care se numea Cristina. Ea locuia împreună cu mama ei, regina, și cu tatăl ei, regele, într-un regat minunat.

Toți trei formau o familie fericită și își ocupau timpul cu multe activități frumoase, până când, într-una din zile, o vrajă malefică a fost aruncată asupra regelui, iar acesta începu să își schimbe comportamentul. Dar, nu doar tatăl se schimbă, ci și familia în sine. Fără râsete, distracție sau dragoste, castelul era pustiu și rece.

Vraja îl făcea pe rege să fie rău și distructiv: își neglija îndatoririle pe care le avea în calitate de rege al aceluia ținut, arunca cu diverse lucruri și le rupea și, mai mult decât atât, striga la prințesă și la regină. În ciuda faptului că supușii cei loiali discutau cu el și îl implorau să găsească o modalitate de a scăpa de vraja cea malefică, totul rămânea neschimbat. Regele nu reușea deloc să se vindece.

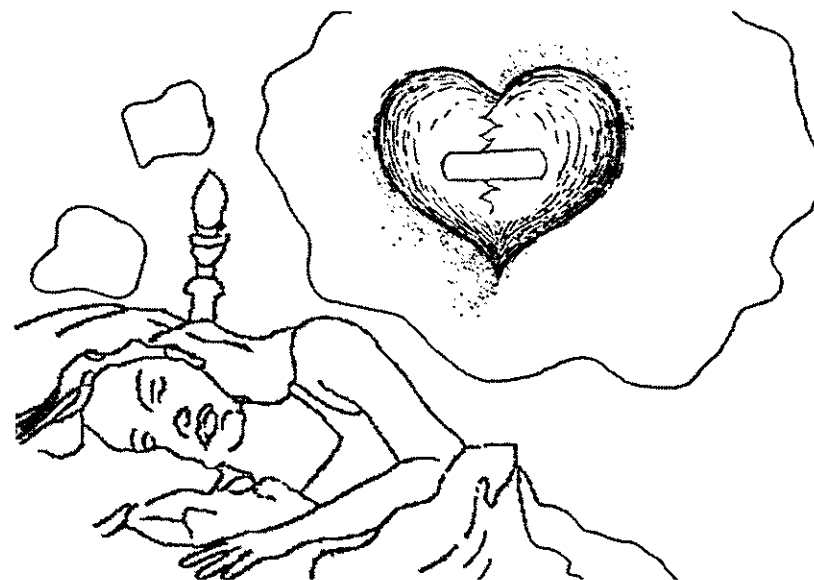
Pe măsură ce comportamentul tatălui ei se înrăutățea, prințesa Cristina, care, de altfel, își iubea foarte mult părintele, a observat cum și inima ei începea să se sfâșie de durere. Nu îi plăceau deloc noile sentimente și gânduri pe care le avea.

Tristețea pe care o simțea în suflet o făcea să își simtă trupul într-un fel care îi displacea total. Și atunci, ceva din adâncul ei o determină să găsească acele întrerupătoare care îi controlau gândurile, sentimentele, felul în care corpul reacționa și să le închidă. Nu făcea asta doar așa, ci pentru că nu mai suporta sentimentul inimii frântă și tot ce era legat de ea.

De aceea mintea ei a găsit o modalitate prin care să se ajute, să se elibereze. Cu toate acestea, închiderea acelor întrerupătoare nu i-a reparat inima. De fapt, pe măsură ce vraja se lega tot mai strâns de rege, inima tinerei fete se frângea tot mai mult.

Și pentru că lumea interioară îi era înghețată, durerea pe care Cristina o simțea nu avea nici o supapă prin care să se reverse în exterior. Cu timpul, ceea ce ar fi trebuit să o țină departe de sentimentele cele insuportabile, a generat o infecție interioară, care, ignorată, se extindea tot mai mult în adâncurile ființei ei. Rănile Cristinei erau mai grave iar durerea era neînțeleasă și mult mai mare decât aceea determinată de sentimentele unei inimi frântă.

Într-o noapte, pe când Cristina dormea, o profesoară înțeleaptă i-a apărut în vis și a început să îi povestească despre inima cea frântă și despre toate acele întrerupătoare pe care tânăra fată le-a închis. Cu grijă, ea a ajutat-o pe prințesă să conștientizeze existența a multor altor mijloace de suprimare a durerii: atâtea mijloace prin care Cristina s-ar ajuta singură, s-ar vindeca și ar deveni prietenă cu ea însăși.



Când s-a trezit în dimineața următoare, prințesa Cristina și-a dat seama că a învățat multe din visul nopții

Fetița cu inima frântă (versiunea a doua)

trecute. Ea a început să se manifeste în moduri noi și diferite care permiteau durerii din inimă să fie eliberată.

Tânăra le-a dat voie prietenilor, familiei și altor adulți să o ajute în această problemă.

Făcând toate aceste lucruri, prițesa Cristina a reușit să perceapă altfel comportamentul tatălui și să găsească o nouă modalitate de a se descurca cu acea vrajă malefică. În felul acesta, nu a trecut mult timp până când inima prițesei a fost vindecată.

A rămas doar o cicatrice micuță, care îi amintea de conflictul avut cu tatăl ei. Cristina a învățat multe din experiența avută, ceea ce a ajutat-o mai târziu în relația cu regele și cu alți oameni-problemă pe care i-a întâlnit în viața ei. De-a lungul vieții ei, prițesa Cristina și-a făcut mulți prieteni, a știut cum să își pună în valoare multele talente cu care era înzestrată și nu și-a mai înghețat niciodată mintea și sentimentele în fața acelor lucruri pe care trebuia să le vadă și să le înțeleagă.

Probleme vizate: părinți care se schimbă în mod dramatic, din cauza unor probleme precum: alcoolul, abuzul de droguri, accidentele, pierderea locului de muncă etc.;
- reacția copiilor la astfel de schimbări: învinovățirea lui/ei pentru comportamentul și problemele părintelui.

Potrivită pentru: orice copil care preia responsabilitatea unei probleme ce nu îi aparține.

Mesajul: Nu poți rezolva o problemă pe care nu tu trebuie să o rezolvi. Nu ești responsabil pentru comportamentul disfuncțional al părinților tăi. Tu ești în stare să găsești o modalitate de a scăpa de durerea pe care o simți și de a te confrunța cu părintele tău.

Simboluri și metafore:

- vraja cea rea=tot ceea ce poate determina un părinte să se schimbe în mod dramatic;
- întrerupătoarele=control asupra emoțiilor, gândurilor și a comportamentului;
- profesoara cea înțeleaptă=înțelepciunea subconștientului;
- cheia=soluția la o problemă personală ce trebuie găsită de persoana care are acea problemă.

Elemente din poveste care pot fi modificate: sexul personajului principal; sexul părintelui; comportamentele părinților; ceea ce copilul își spune atunci când preia responsabilitatea pentru comportamentul părinților lui.

Această poveste ar putea fi adaptată pentru copilul al cărui părinte a murit sau care suferă de o boală severă sau în fază terminală, în cazul în care acel copil se simte vinovat de acea moarte sau de acea boală.

Fetița cu inima frântă (versiunea a doua)

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un copil al cărui tată și-a pierdut locul de muncă și a devenit violent și abuziv, atît cu soția, cât și cu fetița. De obicei, copiii se învinovătesc pentru comportamentul părinților lor deoarece ei sunt de sine centrați și au nevoie de iluzia unor părinți iubitori și a toate știutori. Chiar mulți adulți continuă să se simtă responsabili de pe vremea când erau doar niște copii pentru evenimente care depășeau puterea lor de control. Deoarece este imposibilă rezolvarea unor probleme ce aparțin altora, tema responsabilității este una deosebit de importantă.

A fost odată ca niciodată o prințesă, pe nume Cristina. Ea locuia împreună cu mama și cu tatăl ei într-un regat frumos și trăia multe întâmplări minunate, într-o familie foarte fericită, până când, într-o zi, o vrajă malefică a fost aruncată peste rege și el a început să se schimbe. Nu doar tata se schimba, ci și familia în sine. Nu se mai auzeau râsete, iar veselia și dragostea păreau pierdute pentru totdeauna.

Vraja îl făcea pe rege să fie rău și distructiv: își neglija îndatoririle pe care le avea în calitate de rege al acelei țări, arunca cu diverse lucruri și le rupea și, mai mult decât atîta, striga la prințesă și la regină. În ciuda faptului că supușii cei loiali discutau cu el și îl implorau să găsească o modalitate de a scăpa de vraja cea malefică, totul rămânea neschimbat.

Regele nu reușea deloc să se vindece. Pe măsură ce comportamentul tatălui ei se înrăutățea, prințesa Cristina, care, de altfel, își iubea foarte mult părintele, a observat cum și inima ei începea să se sfîșie de durere. Nu îi plăceau deloc noile sentimente și gânduri pe care le avea.

Tristețea pe care o simțea în suflet o făcea să își simtă trupul într-un fel care îi displăcea total. Ea s-a gândit și a ajuns la concluzia că doar ea putea fi responsabilă pentru nenorocirea care se abătuse asupra tatălui ei, deoarece el nu ar fi declanșat-o niciodată.

Și de aici, până la a se simți responsabilă pentru găsirea unei soluții de rupere a vrăjii, nu a fost decât un pas. Așa a început prințesa Cristina să caute cheia rezolvării problemei, dar nimic din ce făcea nu părea să aibă vreun efect pozitiv. Pe măsură ce vraja se lega tot mai strâns de rege și acesta se comporta tot mai abuziv, inima tinerei fete se frîngea tot mai mult. De aceea, ea căuta și mai intens acel mijloc prin care să își ajute tatăl să redevină cel care fusese cândva.

Din păcate, nici o soluție încercată nu dădea rezultatul dorit. Prințesa Cristina se considera vinovată pentru comportamentul tatălui ei, lucru care o rănea în felurite moduri neînțelese și care o făcea să își simtă inima tot mai îndurerată. În fiecare seară, fata mergea la culcare cu ochii înlăcrimați. Era tristă deoarece se considera cauza tuturor problemelor din familia ei și deoarece nu reușea să găsească cheia rezolvării lor.



Într-o noapte, pe când dormea un somn adânc și tulburat, o profesoară înțeleaptă îi apărură în vis. Aceasta îi vorbi Cristinei despre vraja cea malefică, despre rege și despre rezolvarea pozitivă a necazului abătut asupra familiei regale:

- Tatăl tău s-a ferecat într-o temniță pe care el însuși a creat-o! a spus ea. Tu nu ai puterea de a deschide ușile acestei temnițe. Doar tatăl tău se poate elibera, dacă va găsi cheia cea potrivită.

Apoi, profesoara i-a mai povestit și despre multe alte lucruri: despre dragoste și responsabilitate, despre postura de părinte și cea de copil, despre vindecarea unei inimi și despre cum a-și fi ei însăși prieten.

În dimineața următoare, când s-a trezit, prințesa a înțeles că a învățat multe în timpul visului din noaptea precedentă. Se simțea de parcă o greutate gigantică i se ridicase de pe umeri. Se comporta altfel, în moduri noi și diferite.

Deși continua să își iubească tatăl, Cristina încetă să mai caute cheia rezolvării problemelor lui și spera ca el însuși să descopere rezolvarea. Făcând asta, durerea din inima ei se micșora. De asemenea, prințesa le permitea prietenilor și familiei să o ajute cu acea durere. Curând, a ajuns la o nouă conștientizare a felului în care să se comporte cu regele.

Nu după mult timp, Cristinei i se vindecă inima. Pe măsură ce creștea și călătorea prin viață, prințesa Cristina s-a mai întâlnit cu oameni aflați sub vrăji malefice. Dar, pentru că a învățat multe din experiența avută cu tatăl ei, Cristina nu s-a mai învinovățit niciodată pentru probleme pe care nu le creează ea.

Ea a învățat că era foarte important să se concentreze doar pe acele probleme pe care ea trebuia să le rezolve. Când a devenit adult, Cristina a scris cărți despre rezolvarea problemelor și controlul conflictelor. Acesta era felul ei de a-i ajuta și pe alții să își rezolve singuri problemele.

Prințesa și războinicii

Problemele vizate: copilul căruia îi este frică de mânia improprie a părintelui (aceasta nu este o poveste potrivită pentru un copil care are un părinte violent sau a cărui mânie este abuzivă).

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 și 12 ani.

Mesajul transmis: Mânia care nu are un obiectiv anume vizat sau care nu este direcționată în mod expres pre tine, nu te va răni. Tu deții dreptul de a le spune răspicat părinților tăi despre modul în care furia lor te afectează.

Simboluri și metafore:

- castel înconjurat de o fortăreață=căminul copilului;
- războinicii=părintele cel mânios;
- izbitul în perete=exprimarea verbală a mâniei.

Elemente din poveste care pot fi modificate: sexul copilului; comportamentul războinicilor; sexul războinicilor.

Nu modificați povestea, astfel încât războinicii să facă ceea ce le spune copilul, deoarece o poveste terapeutică nu ar trebui să promită că un copil poate ajunge la un anumit tip comportamental, care, de altfel, i-ar fi impropriu.

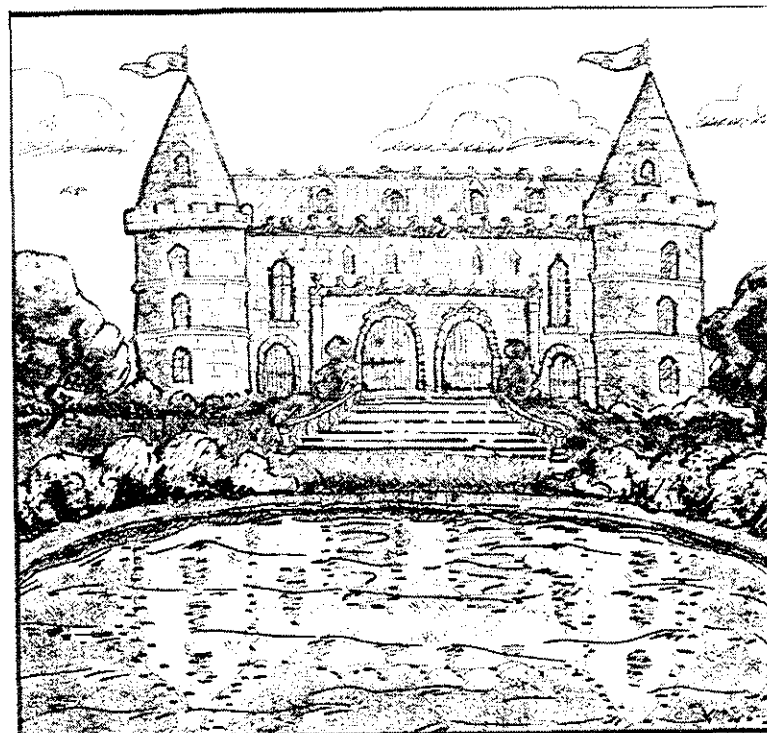
Notă: Această poveste a fost scrisă pentru o fetiță în vârstă de 6 ani al cărei tată devenise un alcoolic zgomotos și agresiv. Mama s-a separat de soț, dar acesta continua să revină în căminul conjugal și să lovească puternic în uși. El urla și arunca cu diverse obiecte, dar era, în general, inofensiv. Însă, fetei îi era atât de frică de izbucnirile lui, încât toată această teamă s-a revărsat în întreg comportamentul ei. Așa a apărut și problema curățirii camerei, deoarece ea devenise foarte dezordonată. Această poveste a ajutat nu doar la alinarea fricii fetei până acolo încât și-a exprimat sentimentele în fața tatălui, dar mama ei a menționat că fata a început chiar să își facă curățenie în cameră.

Prințesa și războinicii

A fost odată ca niciodată o prințesă pe care o chema Carla.

Carla locuia într-un castel frumos, dar care era înconjurat de o fortăreață. De cele mai multe ori viața din acel castel era foarte liniștită, cu excepția momentelor în care războinicii din satul învecinat încercau să atace zidurile fortăreței.

Ei alergau spre acestea, le izbeau și aruncau cu săgeți. Atunci când se întâmplau toate acestea, castelul cel liniștit devenea o locuință plină de agitație și frică. Iar prințesa Carla se ascundea sub patul ei, pentru a scăpa de furia războinicilor.



Uneori, nu reușea să se strecoare sub pat, din cauza mulțimii de jucării și haine ce se afla acolo. Atunci, încerca să intre în dulap, dar și acesta era atât de dezordonat, încât fetița nu putea afla nici acolo ascunzătoare.

În loc să își curețe camera, ea își spunea: „Îmi este tot mai frică pentru ca din cauza mamei, care ar fi trebuit să curețe toată această mizerie, eu nu mai am un loc în care să mă ascund!”.

Dar, de vreme ce războinicii continuau să vină, să bată la uși și să o sperie pe prințesă, aceasta găsi o pătură sub care se vâri, își acoperi capul cu ea și plânse până ce adormi. Războinicii atacau zidurile castelului tot mai des, ceea ce o speria și mai mult pe fetiță. Carla a ajuns să se ascundă cea mai mare parte din timp.

Într-una din zile ea își dădu seama că stătuse ascunsă în dulap întreaga zi și că nu se jucase cu nimeni. „M-am săturat să îmi tot fie teamă. M-am săturat să mă tot ascund. M-am săturat să stau în dulapuri și sub pături. M-am săturat să tot încerc să intru sub paturile sub care sunt atât de multe lucruri încât nu mai e loc și pentru mine. Nu o să mă mai ascund!”, și-a spus hotărâtă. Deci, atunci când războinicii au venit din nou să atace castelul, Carla s-a dus la fereastră și a strigat:

- Opriți-vă!

Războinicilor nu le venea să își creadă urechilor și timp de un minut chiar s-au oprit din ceea ce făceau. Apoi, ei au continuat să lovească zidurile castelului și să își arunce săgețile, rezumându-se doar la atâta. Văzând asta, Carla a început să conștientizeze faptul că acei războinici erau, de fapt, destul de inofensivi, cu excepția zgomotului și a amenințărilor.

Deși ei făceau mult zgomot și aruncau cu săgeți, nu păreau deloc să lovească ceva sau să aducă stricăciuni castelului. Carla își dădu atunci seama că singurul rezultat obținut de războinici era de fapt acel zgomot puternic care îi speria pe membrii castelului. În consecință, Carlei nu îi mai era teamă. Ea chiar urmărea felul în care aceștia atacau castelul

și, dând din cap dezaprobat, își spunea cât de naivi păreau. A încetat să se mai ascundă și să se acopere cu diverse pături. Uneori se înfuria și striga la războinici:

- De ce vă comportați atât de nesăbuit și îmi atacați castelul? De ce nu mergeți acasă și să faceți altceva?

Asta o făcea să se simtă mai bine, dar războinicii nu o ascultau prea des. Prințesa Carla s-a schimbat într-atâta, încât a înțeles că era de datoria ei să facă curățenie în dulap și sub pat. Și când și-a făcut ordine în cameră, a impresionat-o atât de mult pe mama ei, regina, încât aceasta a scos-o în oraș la cină, drept recompensă.

Carla a crescut și pentru că a păstrat mereu cu sine învățăturile câștigate, nu s-a mai speriat niciodată de acei războinici care încercau să o intimideze prin zgomot și amenințare. Ea a învățat să distingă pericolul de un simplu zgomot.

Papagalul și vulturul

Problemele vizate: problema copiilor care preiau sistemul de valori al unor părinți nepotriviti sau abuzivi și folosesc aceste convingeri pentru a-și diminua stima de sine.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 și 13 ani (de asemenea, pentru adulți abuzați în copilărie).

Mesajul transmis: Prețuiește-te la adevărata ta valoare și nu mai repeta cuvintele abuzive ale părinților tăi, fără să le gândești!

Simbolurile și metaforele:

-papagalul=copilul care mimează cuvintele părintelui abuziv/părinților abuzivi;
- vulturul=înțelepciunea subconștientului sau orice persoană de ajutor care provoacă la analiză orice convingere nesănătoasă.

Elemente din poveste care pot fi modificate: sexul papagalului; persoana copiată; cuvintele copiate; sexul vulturului.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de 12 ani. Mama lui îl abuzase fizic și, mai mult, părinții tocmai se aflau în mijlocul unei despărțiri urâte. Ambii părinți îl învinovăteau pe băiat pentru multe din problemele familiei. Tânărul era foarte inteligent, și totuși părea prins într-o lume a repetării papagalicești a tuturor convingerilor și comportamentelor tulburate ale părinților. Programul terapeutic la care a fost supus a urmărit ajutarea lui în a vedea lumea, părinții și pe sine, în modul cel mai realist cu putință.

Papagalul și vulturul

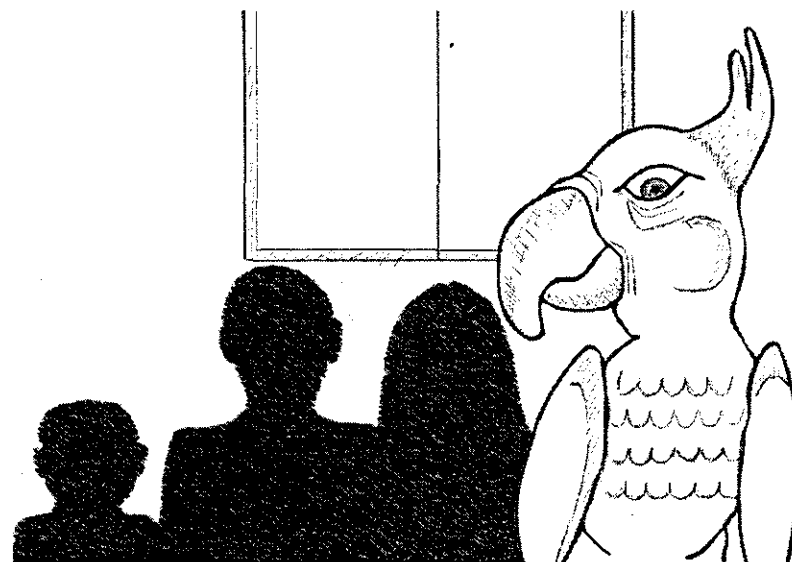
A fost odată ca niciodată un papagal care locuia cu o familie compusă din: mamă, tată și trei băieți.

Acest papagal a învățat să repete tot ceea ce mama sau tatăl spunea. Atunci când familia avea musafiri, papagalul vorbea iar musafirii se mirau de istețimea lui. Deși părea că rostește acele cuvinte, era doar o imitație a ceea ce părinții rostiseră înainte. Astfel, dacă ei vorbeau despre cât de buni sunt, papagalul spunea același lucru. La fel, în cazul în care ei îl apreciau ca fiind rău:

- Papagalul este rău! spuneau adulții.
- Papagalul este rău! spunea și papagalul.

Adesea, ei strigau, își adresau nume răutăcioase sau răuvoitoare și chiar se loveau. La fel făceau și cu papagalul. Apoi râdeau, când îl auzeau pe papagal repetând acele cuvinte când vorbea despre el însuși:

- Eu sunt urât! Eu sunt prost! Mă urăsc!



Străinii curioși veneau să vadă papagalul vorbitor. Dar, când încercau să îl facă să repete ceea ce ei spuneau, acesta rămânea tăcut, deoarece era loial. El repeta doar ceea ce spuneau cei doi adulți ai familiei. Astfel că, atunci când papagalul repeta cuvintele părinților, el se exprima foarte clar și exact. Iar atunci, musafirii spuneau cu uimire:

- Uau! Acest papagal este foarte inteligent!

Într-una din zile, papagalul a ieșit din casă. Nu era ca și când ar fi plănuțit acel lucru, dar cineva lăsase o fereastră deschisă și pasărea zbură instinctiv prin deschizătură. Nu își amintea să mai fi fost cândva în afara casei. Totul îl atrăgea: soarele care strălucea, cerul albastru ... Zbură în sus și în jos, bucurându-se de fiecare clipă de libertate. Când obosi, se așeză pe ramura unui copac. Tot în acel copac ateriză și un vultur. Curând, papagalul se uită spre vultur și spuse:

- Eu sunt rău, eu sunt lipsit de importanță, eu nu sunt bun de nimic.

La auzul acelor cuvinte, vulturul îl privi mirat, găsindu-l foarte ciudat. El nu mai auzise un papagal vorbind astfel. Iar papagalul continua să spună:

- Eu sunt responsabil pentru tot ceea ce este rău în această familie. Eu sunt o pasăre groaznică și malefică.

În tot acest timp, vulturul îl asculta răbdător. Și pentru că era o pasăre înțeleaptă, el a înțeles repede ce se întâmplase de fapt cu acel papagal. De aceea, vulturul începu să îl chestioneze:

- Eu sunt un vultur, a spus el. Tu știi ce fel de pasăre ești?

- Sunt un vultur, a răspuns papagalul.

- Nu, nu ești un vultur! i-a replicat pasărea cea mare. Tu ești un papagal.

- Tu ești un papagal! răspunse papagalul.

- Tu ești un papagal, a repetat vulturul. Asta înseamnă că tu repeți tot ceea ce auzi. Ești precum un casetofon care repetă totul, dar fără să priceapă ceva. Când ești papagal,

nimic din ceea ce spui nu vine din interiorul tău. Este doar o mimare a ceea ce auzi, pentru că asta știe un papagal să facă.

Papagalul nostru începu să se simtă ciudat, pe măsură ce îl asculta pe vultur. El nu a realizat niciodată că, de fapt, nu făcea decât să repete tot ceea ce auzea. Până în acel moment, el a crezut că tot ce spunea era rostit din convingere.

Vulturul l-a îndemnat:

- Privește în inima ta și descoperă ceea ce știi, ceea ce simți și ceea ce vrei să spui cu adevărat. Gândește-te puțin la aceste lucruri. Apoi, eu mă voi întoarce și voi dori să aud cuvinte care reflectă ceea ce se află în inima ta, și nu cuvintele altora, rostite papagalicește.

Papagalul s-a lăsat pe o cracă și a început să se gândească. Cuvintele care îi zăceau în inimă au început să i se învârtă în minte și apoi în vorbe. Pe măsură ce îi deveneau tot mai clare, cuvintele sale au început să șteargă pe cele mimate. Curând, reapăru și vulturul:

- Haide și spune-mi ceea ce crezi cu adevărat.

- Eu sunt o pasăre foarte specială și nu merit să locuiesc într-o casă în care sunt rănit, în care sunt obligat să rostesc cuvinte neadevărate și să mimez fraze care îmi rănesc sufletul, a afirmat papagalul hotărât. Mi-am dat seama de faptul că mimând cuvintele răutăcioase ale altora, am început să mă urăsc și acum sunt pregătit să mă eliberez de toate acestea.

- Văd că începi să nu mai semeni cu un papagal, a remarcat vulturul.

- Sunt în continuare un papagal, dar, acum, sunt un altfel de papagal, a răspuns el. De acum înainte, voi repeta doar acele cuvinte pe care le regăsesc și în inima mea, și nu pe acelea pe care alții mi le spun.

- Este nemaipomenit! a exclamat vulturul.

După această discuție, vulturul și papagalul au zburat împreună.



Erau o pereche ciudată, dar erau cei mai buni prieteni. Prin natura lor, papagalii sunt foarte buni învățăcei, de aceea vulturul a continuat să predice despre noțiunea de „putere” și despre aceea de „libertate”. Oamenii veneau de la mulți kilometri depărtare ca să îi fotografieze pe cei doi și ca să învețe că un papagal poate copia în moduri diferite, poate învăța lucruri noi și este în stare să se desprindă de obiceiurile nocive ale trecutului.

Sforile

Problemele vizate: frați crescuți inadecvat (prea dependenți unii de alții), sau acele relații dintre frați în care fratele mai mare sau mai inteligent se simte responsabil pentru cel mai tânăr sau întârziat din punct de vedere al dezvoltării, într-o măsură mult prea mare.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 și 13 ani.

Mesajul: Tu nu ești responsabil(ă) pentru fericirea și succesul surorii tale. Tu ești puternic(ă) și poți găsi mijloace necesare pentru a fi fericit(ă) și în siguranță, și fără a fi „legat(ă)” de sora ta.

Metafore și simboluri: sforile = unirea dintre doi oameni, în condițiile în care ei nu au nici cea mai vagă idee unde începe unul și unde se termină celălalt.

Elementele poveștii care pot fi modificate: numele și sexul copilului; gradele de rudenie; mișcarea; ceea ce spune copilul cel dependent, atunci când cel independent vrea să se elibereze.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru două surori, în vârstă de 7, respectiv 9 ani. Mama lor le-a abuzat fizic, în timp ce tatăl lor, militar, era plecat din țară. Mama a pierdut custodia fetelor din cauza abuzului, iar tatăl le-a dus departe de ea. Mama se legase foarte strâns de fete și de alte rude din familie. Sora cea mare, care era foarte inteligentă și mai adaptabilă decât cea mică, a preluat responsabilitatea pentru sora ei. Aceasta din urmă a rămas „agățată” de cealaltă ca scaiul. Ea intervenea în relațiile celei mari, a intrat în sala de clasă doar ca să o îmbrățișeze și se agăța de sora ei pentru orice nevoie. Această poveste a ajutat-o pe sora cea mai mare să câștige destulă putere cât să se detașeze de sora cea mică în multe feluri. Mai mult, mezină a obținut șansa de a-și găsi propria forță.

Sforile

A fost odată ca niciodată o familie ai cărei membri erau legați cu sfori unii de ceilalți. Mama era legată de fiică, pe când fiica era legată de sora ei. Sora era legată de mătușă, iar mătușa de mamă.

Toată această țesătură genera o adevărată problemă atunci când unul dintre ei făcea ceva, orice. În acel moment, erau trase și sforile celorlalți. În consecință, ei simțeau nevoia imperioasă de a acționa la fel și de a rămâne uniți pentru a fi fericiți.



Acum, nu este prea clar locul sau modul în care această familie s-a legat în acest fel. Poate că s-a întâmplat treptat, puțin câte puțin, astfel încât nici unul dintre ei nu a observat schimbarea. Oricum, odată fixate sforile, nu mai conta cum familia a învățat să se unească astfel. Părea că toți încercau să se contopească într-unul singur.

La un moment dat, s-a întâmplat ca doi membri din această familie, Alexia și Ana, să trebuiască să se mute departe de ceilalți. Pentru a pleca, sforile ce le țineau legate de ceilalți membri au trebuit tăiate. Din cauza credinței lor că doar uniți puteau fi fericiți, acel moment a fost unul marcat de jale și multe plânsete.

Deși s-au mutat în alt loc, Alexia și Ana au păstrat sforile ce le uneau.

De aceea, păreau surori siameze; dacă una dintre ele făcea ceva, imediat și cealaltă vroia același lucru. În cele din urmă, Alexia s-a săturat să fie legată de sora ei, Ana:

- Voi dezlega toate aceste sfori care ne țin legate! a anunțat într-o bună zi.

Ana a protestat cu vehemență:

- Nu, nu, nu poți face una ca asta! Dacă vei dezlega aceste sfori, eu mă voi îmbolnăvi. Voi muri. Voi fi nefericită. Dacă vei face una ca asta, ceva nemaipomenit se va întâmpla și s-ar putea să mă înghită pământul!

- Nu se va întâmpla una ca asta, i-a răspuns Alexia, decisă să se desprindă de sora ei. Când ne vom deconecta, vom fi capabile să facem tot ceea ce este nevoie pentru a învăța și a fi ferice. Odată eliberate de aceste legături, vom putea avea fiecare prieteni și activități felurite.

Alexia, care dorea să dezlege sforile, și Ana, care dorea să rămână legată, au avut multe conflicte. Într-una din zile, hotărâtă să pună capăt acestei situații, Alexia a luat foarfecele și și-a îndeplinit dorința, cele două surori devenind complet separate. Ana tot aștepta să se deschidă pământul și să o înghită, sau să se îmbolnăvească, sau să se întâmple ceva groaznic.

Sforile

A fost odată ca niciodată o familie ai cărei membri erau legați cu sfori unii de ceilalți. Mama era legată de fiică, pe când fiica era legată de sora ei. Sora era legată de mătușă, iar mătușa de mamă.

Toată această țesătură genera o adevărată problemă atunci când unul dintre ei făcea ceva, orice. În acel moment, erau trase și sforile celorlalți. În consecință, ei simțeau nevoia imperioasă de a acționa la fel și de a rămâne uniți pentru a fi fericiți.



Acum, nu este prea clar locul sau modul în care această familie s-a legat în acest fel. Poate că s-a întâmplat treptat, puțin câte puțin, astfel încât nici unul dintre ei nu a observat schimbarea. Oricum, odată fixate sforile, nu mai conta cum familia a învățat să se unească astfel. Părea că toți încercau să se contopească într-unul singur.

La un moment dat, s-a întâmplat ca doi membri din această familie, Alexia și Ana, să trebuiască să se mute departe de ceilalți. Pentru a pleca, sforile ce le țineau legate de ceilalți membri au trebuit tăiate. Din cauza credinței lor că doar uniți puteau fi fericiți, acel moment a fost unul marcat de jale și multe plânsete.

Deși s-au mutat în alt loc, Alexia și Ana au păstrat sforile ce le uneau.

De aceea, păreau surori siameze; dacă una dintre ele făcea ceva, imediat și cealaltă vroia același lucru. În cele din urmă, Alexia s-a săturat să fie legată de sora ei, Ana:

- Voi dezlega toate aceste sfori care ne țin legate! a anunțat într-o bună zi.

Ana a protestat cu vehemență:

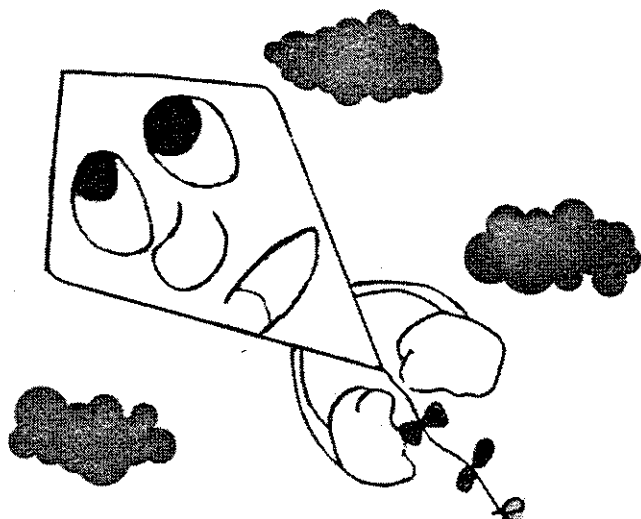
- Nu, nu, nu poți face una ca asta! Dacă vei dezlega aceste sfori, eu mă voi îmbolnăvi. Voi muri. Voi fi nefericită. Dacă vei face una ca asta, ceva nemaipomenit se va întâmpla și s-ar putea să mă înghită pământul!

- Nu se va întâmpla una ca asta, i-a răspuns Alexia, decisă să se desprindă de sora ei. Când ne vom deconecta, vom fi capabile să facem tot ceea ce este nevoie pentru a învăța și a fi ferice. Odată eliberate de aceste legături, vom putea avea fiecare prieteni și activități felurite.

Alexia, care dorea să dezlege sforile, și Ana, care dorea să rămână legată, au avut multe conflicte. Într-una din zile, hotărâtă să pună capăt acestei situații, Alexia a luat foarfecele și și-a îndeplinit dorința, cele două surori devenind complet separate. Ana tot aștepta să se deschidă pământul și să o înghită, sau să se îmbolnăvească, sau să se întâmple ceva groaznic.

Dar, nimic din toate acestea nu s-a întâmplat. În schimb, a observat cum viața i s-a îmbunătățit. A început să își facă și mai mulți prieteni, care atunci când telefonau doreau să vorbească numai cu ea. Profesorii ei erau mai drăguți cu ea și, până și ea era mai mulțumită cu ea însăși.

Curînd, Ana a înțeles că nu avea nevoie de acele sfori ca să fie fericită. Într-o zi, a decis să înalțe un zmeu, ea singură. A dat drumul sforii și zmeul a început să se înalțe din ce în ce mai sus. A început să zâmbească, așa cum privea sfoara ce împiedica acel zmeu să își ia zborul în totalitate. Atunci ea a înțeles că, deși sforile îl ajutau pe zmeu să zboare, totuși ele înțemnițau oamenii prinși în urzeala lor.



Războiul fără sfârșit

Problemele vizate: părinții care dezvoltă o ură imensă unul pentru celălalt în timpul separării și a divorțului, prejudiciind grav copiii din punct de vedere emoțional. De asemenea, problema părinților a căror ură și pedeapsă a unuia pentru celălalt au devenit mai importante decât bunăstarea emoțională a copiilor lor.

Potrivită pentru: părinții implicați într-o despărțire și/sau un divorț violent și plin de resentimente; aceasta poate fi una dintre multele povești puse copiilor lor la casetofon, spre ascultare: subconștientul părintelui va înțelege atunci că povestea este, de fapt, despre el/ea; nu explicați povestea, deoarece, în caz contrar, mintea lor conștientă s-ar putea să opună rezistență și să nege puterea mesajului.

Mesajul: Consecințele războiului purtat în interiorul căminului sunt mult mai importante decât victoria. Luați în considerare cât de mult îi costă pe copiii voștri ura și felul în care vă comportați în timpul unei separări sau al unui divorț. Indiferent de concesiile primite de la soț, dacă vă distrugeți copiii în urma procesului, veți pierde cu siguranță.

Simboluri și metafore:

- cele două țări aflate în plin război=părinții care se separa/divorțează.
- pacificatorii=oricine va încerca să îi facă pe cei doi părinți să se comporte într-un mod rațional, să își rezolve divergențele și să pună capăt războiului.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: această poveste este potrivită ambelor sexe; consecințele unui divorț înverșunat ar putea fi modificate și mai mult, dar, de obicei, adulții înțeleg mesajul acestei povești și fără a fi personalizată.

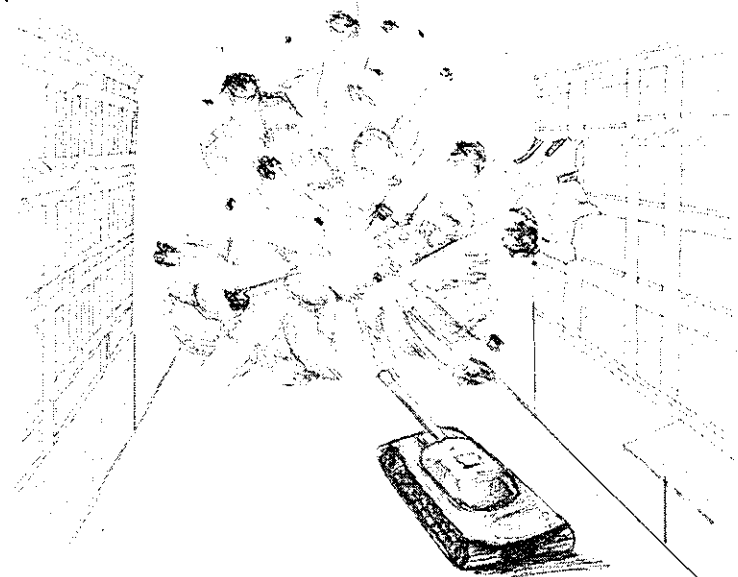
Notă: Această poveste a fost scrisă din frustrare, după observarea a multor copii care au fost folosiți ca pioni pe parcursul unui divorț. În cazul multor părinți, acest război devenise punctul central al vieților lor și continua să se desfășoare pe parcursul mai multor ani. Ascultând această poveste, unii dintre ei au fost ajutați să apeleze la calea compromisului.

Războiul fără sfârșit

A fost odată ca niciodată o țară foarte mare condusă de un dictator comunist. După mulți ani de conflicte interne, cetățenii supărați au răsturnat guvernul conducător.

Și pentru că țara a fost alcătuită prin cucerirea altora mai mici, independente, odată destrămată unitatea ei, aceste țărișoare au redevenit libere. Majoritatea lor au găsit mijloace de autoguvernare.

Nu a fost și cazul Tosniei. Conflictul imediat iscat acolo s-a datorat locuitorilor care erau împărțiți în două grupări religioase foarte diferite, care se urau. Fiecare dintre aceste două grupări se considera superioară și conducătoare de drept.



Țara a ajuns prea mică pentru a fi conlocuită, ceea ce a determinat o ură și o violență crescândă, totul culminând cu

un război intern. Au murit mulți cetățeni, iar regiunile de la țară au fost bombardate, nerămânând nimic.

Pacificatorii din afara țării au venit și i-au implorat pe cetățeni să oprească lupta. Ei au încercat să convingă fiecare grupare, astfel:

- Voi trebuie să soluționați acest conflict. Această țară este destul de mare pentru voi toți. Dar, fie într-o tabără, fie într-alta, ei respingeau eforturile pacificatorilor, exclamând:

- Niciodată! Aceasta este țara noastră și intenționăm să o păstrăm doar pentru noi! a fost răspunsul.

Războiul a continuat, cu și mai multe distrugerii dureroase. Au mai venit și alți pacificatori în Tosnia, încercând să soluționeze acel conflict. Apoi, câțiva dintre ei chiar s-au aliat cu o grupare sau cu alta. Au amenințat că vor participa la acel conflict, pentru a asigura stoparea lui rapidă.

Dar ura îi schimbase într-atât pe oameni, încât păreau orbi și de neînduplecat. Fiecare parte a declarat:

- Aceasta este țara noastră, iar pe dușmani îi vom elimina. Ei nu mai au dreptul de a locui aici, în Tosnia!

De aceea, bombardamentele, crimele și distrugerile au continuat. Copiii, inocenții de pe acele meleaguri nu puteau evita ura, bombele și atacurile. De fapt, singura lor grijă devenise siguranța și dragostea necondiționată. Erau copii infirmi, copii înfricoșați și necăjiți ... chiar și uciși.

Dezvoltarea optimă și educația acestor copii erau grav puse în pericol. Bombardamentele distrugeau iremediabil clădiri și comori naționale. Fabrici, afaceri întregi și parcuri erau avariate.

Celelalte națiuni ale lumii au devenit tot mai îngrijorate. De aceea, alți pacificatori au sosit în Tosnia. Ei au așezat cele două tabere aflate în conflict la masa negocierii.

- Priviți rezultatele acestui război! i-au implorat aceștia. Voi distrugeți tot ce aveți mai de valoare în această țară!

Dar războiul părea mai important decât consecințele lui. Ura și furia i-au orbit:

- Nimic nu este mai important decât victoria! a declarat fiecare dintre părți.

Până la urmă, rezultatele conflictului au devenit foarte evidente: majoritatea clădirilor valoroase erau avariate de bombe, cei mai mulți dintre locuitorii (oameni și animale) Tosniei erau răniți sau chiar morți. Cu toate acestea, războiul continua.



Într-una din zile, fără vreun motiv vizibil, ochii oponentilor au fost deschiși. Ei au început să vadă altfel lucrurile din jurul lor: țara pe care o iubeau era distrusă în cea mai mare parte, copacii dispăruseră, clădirile erau avariate, iar resursele naturale au dispărut în întregime. Mulți dintre copiii lor erau morți sau handicapați. Dar toți erau grav traumatizați de ororile războiului la care au fost nevoiți să asiste. Medicii i-au informat despre aceste traume atât de dureroase, cu cicatrici permanente pentru copiii lor.

Pe măsură ce impactul războiului își găsea rezonanțe tot mai adânci în sufletele lor, oponentii au început să conștientizeze prețul pe care l-a avut acel război: țara lor, așa cum o știuseră ei, nu mai era. Nimeni nu câștigase. Convinși de acest lucru, membrii celor două tabere s-au așezat la masa negocierii, a păcii, și au găsit mijloace de a lucra împreună. Tot ceea ce își doreau în acele momente era să fi conștientizat mai devreme pericolul traumelor pe care ei le-au cauzat copiilor lor.

De aceea, cei care cândva au fost inamici au construit împreună un muzeu cu imagini despre ororile și rezultatele negative ale războiului pornit chiar de ei. Muzeul a fost poziționat în centrul celui mai mare oraș, pentru ca oricine să poată vedea cum într-un război în care lupta este mai importantă decât consecințele, nu poate exista nici un învingător.

Povestea butonului

Problemele vizate: aceea a părintelui care permite altora să îl irite și să îl supere foarte ușor; de obicei, această persoană este un soț/o soție.

Potrivită pentru: oricine se lasă ușor enervat de alții;

Mesajul: Deții controlul asupra mâniei tale, a oamenilor și a situațiilor din jurul tău care te irită! Tu ești cel mai în măsură să schimbe și să reducă gradul de reacție la această provocare!

Simboluri și metafore:

- butoanele = acele situații care rezultă într-o reacție mânioasă sau una plină de agitație;
- uraganele=agitație plină de îngrijorare, mânie.

Elemente din poveste care pot să fie modificate: sexul personajului principal; sexul părintelui supărat; personalizarea unor situații ce cauzează apăsarea butoanelor amintite.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un copil în vârstă de 12 ani ai cărui părinți erau separați. Tata copilului se agita foarte tare, fiind direct și puternic influențat de ceea ce făcea sau spunea soția lui, cu diverse ocazii. Atunci când se supăra, întreaga familie era supărată. Astfel, rămâneau blocați în discuții despre ultimele fapte ale mamei/soției și despre cât de groaznic fusese totul. Desigur că soția era încântată de toată influența pe care o exercita asupra soțului. Povestea a fost înregistrată cu o recomandare pentru copil: să o deruleze într-un loc în care putea fi auzită și de tatăl lui.

Povestea butonului

A fost odată ca niciodată un bărbat care avea o mulțime de butoane fixate pe tot corpul. Este știut faptul că toți oamenii dețin astfel de butoane care le declanșează starea specifică atunci când sunt supărați.

Și totuși, de vreme ce majoritatea își țin aceste butoane ascunse, ele devin greu de apăsate. Dar, dintr-un motiv anume, în cazul acestui bărbat, ele erau vizibile.

Oricine le putea vedea. Erau butoane foarte lesne de apăsate și atunci când se întâmpla una ca asta, el se transforma într-un adevărat uragan, rotindu-se iar și iar ca un adevărat vârtej.

Deoarece copiii își copiază adesea părinții, și copiii acestui bărbat permiteau uneori altora să le apese butoanele. Când se întâmpla una ca asta, ei deveneau uragane, copii fidele ale părintelui lor. Câteodată, căminul lor ajungea un decor răvășit de vântoasele iscate. Toți erau foarte supărați. O dată cu trecerea timpului, butoanele omului au devenit tot mai ușor de apăsate.

Cei din jurul lui erau îngrijorați și au încercat să îl povățuiască:

- De ce permiți tuturor să te înfurie atât de ușor? De ce nu le interzici acest lucru? Mai bine liniștește-te și gândești o clipă, înainte să te enervezi.

Omul le-a răspuns că nu se putea ajuta singur, ceea ce nu era adevărat.

Într-o zi, fiul bărbatului, Matei, și-a spus: „M-am săturat ca tata să fie supărat tot timpul. E timpul să discut cu el!”

Astfel că, într-o noapte, Matei s-a așezat lângă tatăl său și i-a spus:

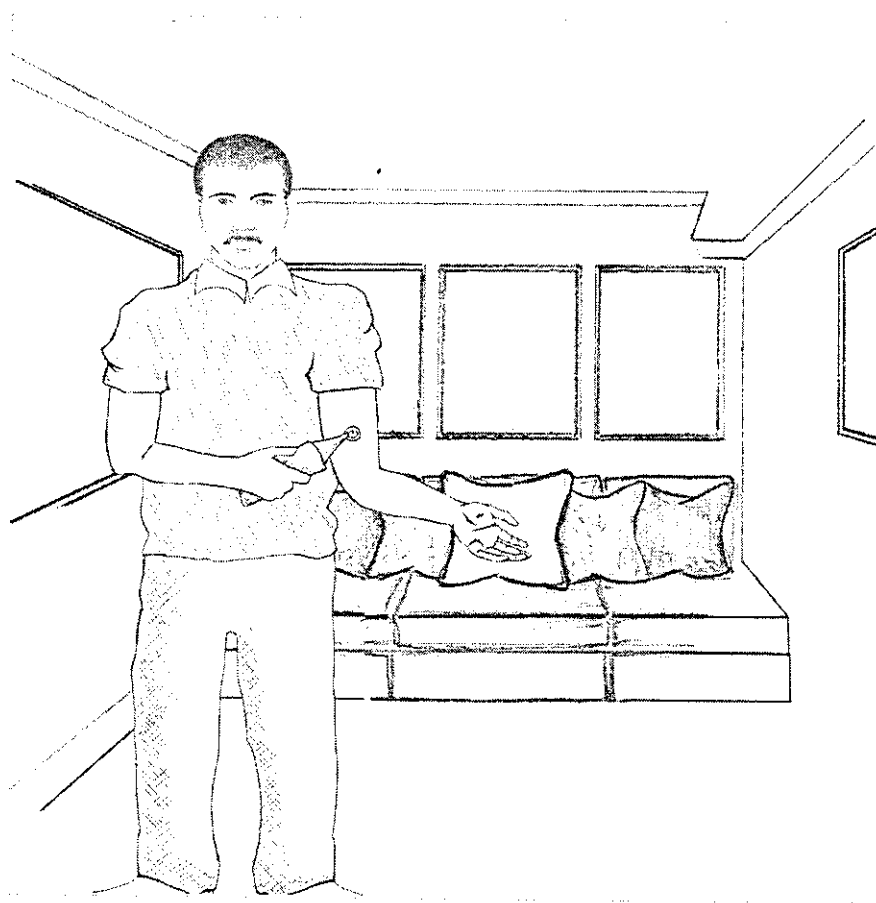
- Trebuie să faci ceva cu toate butoanele astea ale tale. Trebuie să le fixezi în așa fel încât să nu mai poată fi apăsate. Poate cu niște lipici ...

- Nu pot! Este imposibil! a răspuns tatăl. Nu pot modifica aceste butoane nici în ruptul capului ...



- Desigur că poți! i-a replicat Matei cu hotărâre. Așa cum și eu am învățat să lovesc cu bâta și să arunc bine mingea la meciurile de baseball, tot așa și tu poți învăța cum să scapi de toate acele butoane care permit oricui să te

enerveze. Ești la fel de isteț ca și mine. Dacă eu am fost în stare să îmi dau seama despre cum stau lucrurile într-un meci de baseball, la fel și tu ești în stare să deprinzi abilitatea de a-ți feri butoanele de a fi apăsate. Ești capabil să realizezi cum să faci asta!



Vorbele lui Matei au avut efectul dorit. Poate deoarece tocmai fiul lui îi vorbise, bărbatul a început să analizeze problema și să recunoască veridicitatea celor auzite. „Voi

învăța să interzic altora să mai apese aceste butoane! M-am săturat să tot fiu supărat și să mă manifest precum un uragan!” și-a spus cu fermitate.

Anumiți oameni îi puteau declanșa astfel de stări mai mult decât o puteau face alții. De aceea, omul și-a început procesul de schimbare concentrându-se pe unul dintre aceștia. Astfel încât, atunci când a mai încercat să-i apese butoanele, acestea nu mai reacționau. Iar bărbatul, în loc să fie supărat, zâmbea. Asta l-a înfuriat la culme pe cel care urmărea să declanșeze mult cunoscutul uragan. Ceea ce a obținut a fost doar o nepăsare veselă.

Matei era fericit de reușita tatălui. Exemplul bărbatului a fost urmat și de alți membri ai familiei. Era atât de bine să locuiești într-o casă lipsită de uragane și de butoanele gata-gata să fie apăsate!

Cu fiecare zi care trecea, tatăl lui Matei devenea tot mai abil în a nu permite oamenilor din jurul său să apese butoanele. Și nemaifiind folosite vreme îndelungată, ele au dispărut, astfel încât într-una din zile omul chiar a uitat că le-a avut vreodată.

Îngerașul adoptat de Crăciun

Problemele vizate: un copil crescut de o familie iubitoare și grijulie întâmpină greutatea în a accepta că este adoptat.

Potrivită pentru: de la 4 ani în sus; această poveste trebuie spusă doar copiilor adoptați de familii sănătoase și iubitoare.

Mesajul: Te aflii acolo unde viața a decis să fii! Deții puterea de a înțelege și de a prelua controlul asupra propriei tale adopții (de reținut că Ileana a avut posibilitatea de a-și alege părinții adoptivi).

Simboluri și metafore: această poveste este destul de directă, cu prea puține simboluri.

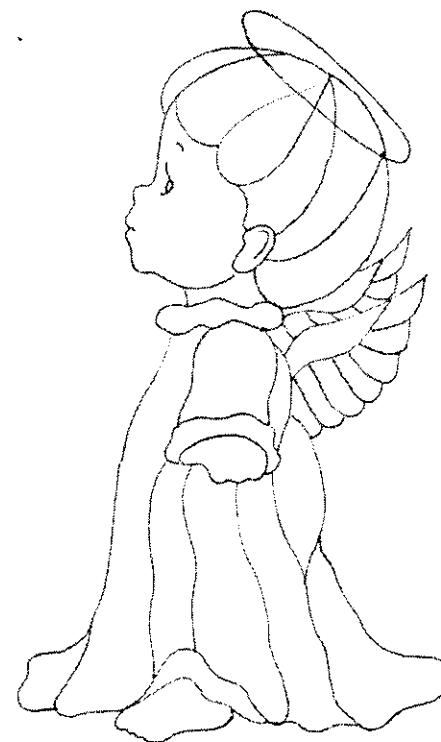
Elemente ale poveștii care pot fi modificate: numele și sexul copilului, precum și caracteristicile specifice; numele părinților; simbolurile religioase.

Notă: Această poveste a fost concepută pentru prietena de șase ani a băiatului meu. Ileana era necăjită din cauză că era un copil adoptat și a început să discute despre aceasta cu profesorii și cu familia ei. Atunci când era pedepsită, ea riposta astfel: "Mama mea cea naturală nu m-ar pedepsi!". Povestea părea să fi rezolvat problema adopției în ceea ce o privea pe fetiță, cel puțin în acel moment al dezvoltării ei. Copiii adoptați au probleme diferite legate de tema adopției la fiecare vârstă a evoluției lor.

Îngerașul adoptat de Crăciun

Cândva, într-o zi de Crăciun, Dumnezeu a privit spre Pământ și a văzut doi oameni care se rugau pentru un copil. Numele lor erau Constantin și Elvira și își doreau nespus de mult o fetiță pe care să o iubească și să o îngrijească cu mult devotament.

Dumnezeu știa că Elvira nu putea să nască copii, dar vroia foarte mult să le răspundă la acea rugăciune de Crăciun. Atunci, a privit în jurul Lui și a găsit în Rai un îngerăș frumos numit Ileana.



Era un îngerăș-fetiță, cu păr castaniu, ochi căprui și niște aripioare de înger albe și foarte frumoase care fluturau în

bătaia brizei. Era cel mai dulce îngerăș pe care îl știa Dumnezeu. De aceea, a chemat-o la El și i-a spus:

- Ileana, îi vezi pe acei doi oameni care se roagă să aibă o fetiță, acolo jos, pe Pământ?

- Da, a răspuns Ileana.

- Îți amintești cum M-ai rugat cândva să mergi pe Pământ și să devii bebelușul cuiva, să faci parte dintr-o familie iubitoare? a întrebat-o Dumnezeu.

Ileana a răspuns:

- Da, îmi amintesc.

- Ei bine, am hotărât să te trimit pe Pământ, ca răspuns la rugăciunile celor doi oameni. Vei fi copilul lor drag, al Elvirei și al lui Constantin. Dar, pentru că burtica femeii nu poate găzdui copii, tu vei crește în burtica altei femei. Apoi, când te vei naște, aceasta te va da Elvirei. Atunci, toți vor ști că ei sunt părinții tăi care te vor crește până vei ajunge un adult.

- Ești sigur că Elvira și Constantin mă vor crește, că mă vor iubi și că nu mă vor părăsi niciodată? a întrebat Ileana.

- Bineînțeles. Voi alege doar pe cei mai minunați părinți pentru îngerul meu de Crăciun cel special. Ei te vor iubi, te vor include în familia lor și nu te vor părăsi niciodată. Când vei deveni adult, te vei muta din casa lor și îți vei întemeia propria familie. Dar, ei te vor iubi mereu. I-am ales să îți fie părinți deoarece sunt niște oameni plini de dragoste și voie bună, cu mulți prieteni și care te pot învăța multe lucruri minunate despre viață.

Ileana a mai întrebat:

- Vor fi vreodată răi cu mine? Se vor supăra vreodată pe mine?

Dumnezeu i-a răspuns atunci:

- Ei bine, este normal să se mai supere pe tine. Toți părinții mai fac asta uneori. Este ceva specific părinților. La fel cum toți copiii mai fac uneori lucruri pe care nu ar trebui să le facă. Este în natura lor. Părinții mai obișnuiesc să își pedepsească copiii, atunci când aceștia fac lucruri pe care nu ar trebui să le facă. Dar, totul este pentru a-i ajuta pe copii să

crească frumos și să devină adulți demni. În acele situații, părinții îi trimit pe copii în camerele lor sau îi privează de anumite privilegii. Este de datoria părinților să își învețe copiii cum să devină niște adulți responsabili.

- Nu știu dacă îmi va plăcea ... a spus Ileana.

- Ei bine, face parte din statutul de copil, i-a explicat Dumnezeu. Toate acestea sunt parte din procesul de creștere, un proces complex de învățare cum să devii un adult care se respectă. De ce nu te gândești puțin la asta și apoi să îmi spui dacă ai vrea să mergi pe Pământ și să fii fetița lor?

- Nu trebuie să mă gândesc. Știu. Am așteptat multă vreme să fiu inclusă într-o familie care să mă iubească! I-a spus Ileana.

De aceea, Dumnezeu a transformat îngerul Ileana în ceva foarte mic, pe care l-a pus în burtica unei doamne. Acolo ea a crescut până a fost timpul să se nască. Iar când s-a născut, era un bebeluș foarte special. Acest bebeluș a fost dăruit Elvirei și lui Constantin.

Acum, cei doi erau foarte fericiți deoarece aveau propria lor fetiță, pe care au integrat-o în familia lor, au iubit-o și au crescut-o până a devenit adult. Totuși, ei nu au aflat niciodată faptul că Ileana fusese un înger, un secret pe care fetița îl păstra cu sfințenie. Era un secret frumos, care o umplea de bucurie atunci când își amintea cum ea însăși, împreună cu Dumnezeu, o alesese pe Ileana să fie răspunsul la rugăciunile de Crăciun ale Elvirei și ale lui Constantin.

Mănuitorul de bagaje

Problemele vizate: "copiii-părinți" și aceia care preiau poverile altora, uneori chiar și cele emoționale și nu pot înțelege de ce nu îi răsplătește nimeni.

Potrivită pentru: toate vârstele, cu excepția celor foarte mici care s-ar putea să nu înțeleagă conceptul "mănuitorului de bagaje".

Mesajul transmis: Această poveste demonstrează cum un individ poate începe să preia problemele altora, un tipar ce se poate dezvolta cu timpul, individul dezvoltând un sentiment de împlinire, în ciuda lipsei de recunoștință. Singura ieșire din acest tipar este atunci când individul se oprește din a mai face munca altora.

Simboluri și metafore:

- bagajul=problemele/emoțiile altora.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul copilului; persoana cea înțeleaptă care explică despre mănuitorii de bagaje.

Notă: Această poveste a fost inițial scrisă pentru o fetiță care a ajuns să fie principalul membru al familiei care rezolva problemele. Era un adevărat "părinte". Totuși, poate fi adaptată pentru oricine care preia povara greutăților altora în mod constant.

Mănuitorul de bagaje

A fost odată ca niciodată o fetiță care a descoperit faptul că se pricepea foarte bine să ajute pe alții la căratul greutăților. Ori de câte ori cineva din familie sau dintre prieteni aveau de cărat prea multe lucruri, fetița intervenea și ajuta. Uneori ajuta mai multe persoane deodată, sau se descurca cu greutate peste puterile ei. Atunci se simțea dărâmată și nu mai putea face ceea ce i-ar fi plăcut. Dar, își amintea că ajută pe alții și atunci se simțea mai bine, deoarece îi plăcea să ajute.



După un timp însă, s-a întâmplat ceva ciudat. Toți cei care o cunoșteau au început să creadă că meseria ei era aceea de a-i ajuta. De aceea, se supărau atunci când fetița nu le căra greutățile. Toate acestea o făceau confuză, pentru că ea crezuse că, de fapt, le făcea o favoare atunci când îi ajuta. Credea că, dacă ar ajuta pe cineva, acel cineva ar ajuta-o, la rândul lui, atunci când ea ar fi în dificultate.

Odată cu trecerea timpului, a început să se învinovătească atunci când nu se oferea să ajute. Ceea ce simțea era foarte confuz. Într-una din zile, fratele ei a numit-o "mânuiitor de bagaje" deoarece mereu aduna lucrurile altora, precum cei care sunt plătiți să care lucrurile oamenilor în aeroporturi.

De fapt chiar i-a plăcut să i se spună așa. Se simțea importantă, ca cineva care "mânuieste" problemele altora, rezolvându-le și urma să i se acorde încredere. Pe de altă parte, îi displacea să fie considerată doar cineva a cărei meserie era să care lucrurile altora.

După un timp, a început să stea tot mai mult închisă în camera ei, pentru că, de fiecare dată când ieșea de acolo, se simțea datoră să ajute pe alții. Totuși, chiar și în cameră simțea pretențiile lor de a ieși și a le căra poverile, în locul lor. Iar când nu ieșea, se enervau și o amenințau în felurite chipuri. În acest fel, fetița a ajuns să "mânuiască" și mai multe probleme, pentru a-i mulțumi și pentru a fi plăcută.

Într-o zi și-a dat seama că toate acestea deveniseră o adevărată problemă pentru ea.

A decis să vorbească cu cineva și acel cineva era chiar profesoara ei preferată. Aceasta a părut să înțeleagă postura de "mânuiitor de bagaje" a copilului și i-a explicat cât este de ciudat că, uneori, oamenii atrag asupra lor furia celor pe care, de fapt, îi ajutaseră foarte mult. I-a mai spus că acest comportament ciudat nu are nimic de a face cu lipsa de recunoștință, ci, mai degrabă, cu așteptările pe care le au unii oameni de la alții.

Și tocmai aceste așteptări ale celor din jur trebuia fetița să le schimbe.

Adică, ea trebuia să își care doar sieși poverile, și nu pe ale altora. Era important să aibă încredere în oameni și să știe că ei se pot descurca cu greutățile vieții lor.

Apoi, a mai povățuit-o să nu mai ridice greutățile altora, deoarece numai așa cei din jurul ei ar înceta să mai aibă așteptări ce i-ar depăși puterile.

Ei bine, fetița s-a arătat interesată de sfatul profesoarei. La început însă, nu avea prea mult sens. Cu siguranță că oamenii îi înmânau poverile lor deoarece nu puteau răzbi cu ele. Altfel nu ar fi făcut-o. La fel se comportau și colegii ei de la școală.

Dar, a venit o zi în care fetița a obosit foarte tare. A fost ziua în care a renunțat să mai care greutățile altora. La început nu i-a fost ușor. Încă mai avea reflexul preluării poverilor altora. Cu trecerea timpului însă, s-a obișnuit să privească relaxată cum cei din jur își duceau fără ajutor greutățile.

Mai mult, a conștientizat cât de bine își purtase singură de grijă până atunci, cât timp pierduse și cât de mult efort a trebuit să depună în plus pentru a rezolva și alte probleme. Uneori chiar își pierdea propriile bagaje, în încercarea de a ajuta.

Și atunci, i-a dat dreptate profesoarei: așteptările oamenilor se pot schimba.

Fetei nu îi mai era atribuită meseria de "mânuiitor de bagaje", iar când, după un timp, a decis să ajute pe cineva, ea a rămas tot așa percepută. Era foarte clar pentru toată lumea că acea mână de ajutor a fost dată doar în acel moment special.

Copilul a observat cum oamenii erau chiar mai drăguți cu ea. Acest lucru a surprins-o cel mai mult. Înainte, toți se supărau pe ea dacă nu le căra poverile, crezându-se că era normal ca ea să facă acel lucru. Acum, în schimb, erau recunoscători pentru ajutorul primit și chiar îi apreciau altruismul.

Cu trecerea timpului, fetița cea copleșită de greutatea altora și care era mereu tristă și supărată a dispărut. În locul ei, era acum o fetiță care nu își mai ținea capul aplecat, care avea grijă de ea și care arăta minunat. Dar, ceea ce este mai important, ea era fericită și se simțea mult mai relaxată. I-a fost foarte recunoscătoare profesoarei care a ajutat-o să conștientizeze ceea ce vroia de fapt de la viață.

Mai mult, când a zărit cum profesoara căra o mulțime de greutate, fetița nu s-a considerat datoră să o ajute. Iar aceasta a înțeles că eleva ei învățase o lecție foarte importantă.

Gabriel și Circul

Problemele vizate: copilul care trăiește într-o familie guvernată de haos și disfuncționalitate.

Potrivită pentru: vârstele cuprinse între 5 și 10 ani.

Mesajul transmis: Tu ești în stare să conștientizezi cele ce se petrec în familia ta, să rămâi acolo, dar să devii o persoană activă.

Simboluri și metafore:

- circul=familia disfuncțională, necorespunzătoare;
- ciudați, artiști la trapez etc.=diferiți membri ai familiei și rolurile lor.

Elemente din poveste care pot fi modificate: sexul personajului principal; membrii cercului.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de șase ani. El trăia într-o familie extrem de disfuncțională. Scopul poveștii a fost eliberarea subconștientului: copilul trebuia să realizeze că putea face alegeri, că nu era obligat să crească după modelul vreunui dintre membrii familiei sale. Începutul poveștii etalează mimând chiar comportamentul acestui copil: irațional, agresiv și făcând lucruri ciudate.

Gabriel și Circul

A fost odată ca niciodată un băiețel pe care îl chema Gabriel. El locuia într-un Circ, alături de mulți alți oameni: clovni, cei care ridicau greutăți, călăreți, cei care zburau cu ajutorul trapezului, o Doamnă Grasă, niște ciudați (oameni care chiar arătau înspăimântător) și dresori de animale (ei aveau în grijă tigrii și elefanții).

Cu toții se mutau dintr-un oraș într-altul, astfel încât Gabriel nu reușea să cunoască pe nimeni altcineva în afara celor de la Circ, familia lui. El nu a avut de ales dacă să facă parte din acel Circ sau nu, dar putea alege ce fel de executant urma să devină. La început nu a înțeles că poate alege, dar, când a făcut-o, a ales să fie clovn. Clovni pareau mereu dispuși și capabili să îi facă pe alții să râdă.

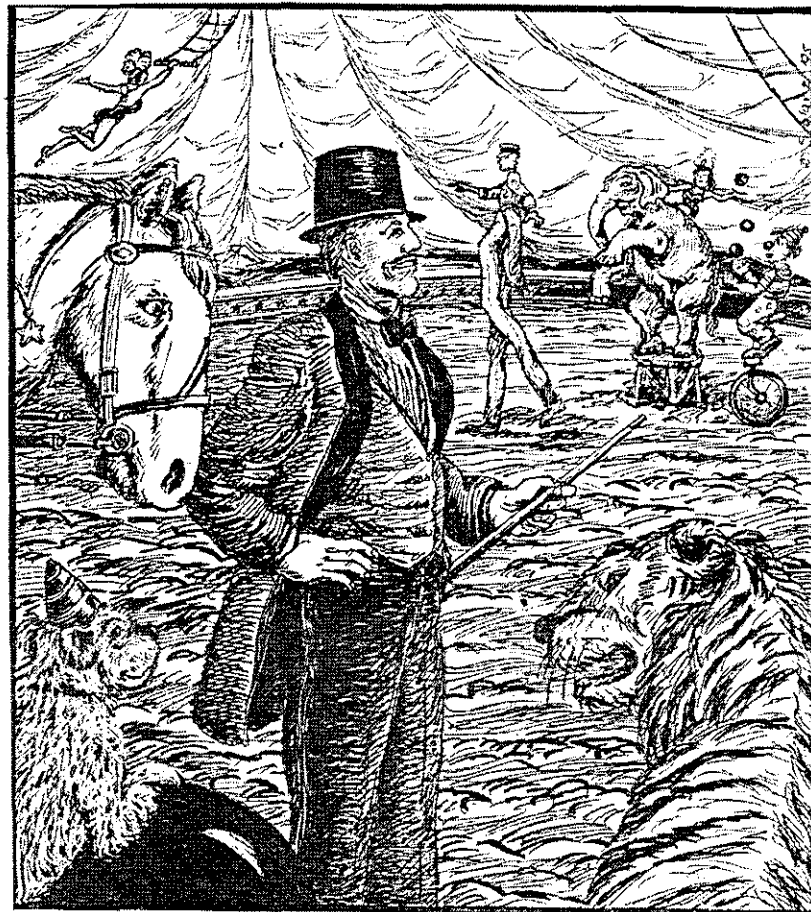
De aceea, Gabriel a încercat această postură. Se prostea, fără să dea vreo importanță oamenilor care îi vorbeau. Juca feste și făcea lucruri nebunești. Uneori, ținea în mână o floare care împrăștia cu apă și îi stropea pe toți în ochi. Obişnuia să imite clovni, încurcând și mai mult lucrurile. Iar când adulții încercau să îl liniștească, el refuza, crezând că așa trebuia să se comporte un clovn adevărat.

Dar, meseria de clovn nu îi aducea prea multă fericire. Mereu se găsea câte ceva care să fie supărat pe el. Curând, nimeni din Circ nu mai vorbea cu el.

Când îl vedeau pe Gabriel apropiindu-se, toți se mâniiau. Din cauza aceasta, băiatul a hotărât să devină un ciudat, la care să se uite toți cu interes. Pentru asta, el a încercat să arate cât mai ciudat cu putință și să facă lucruri foarte anormale.

Toți îl priveau, dar râdeau de el. Cum nu îi plăcea nici să se râdă de el, Gabriel a renunțat să mai fie un ciudat. "Poate că aş putea ajunge ca acela care zboară înainte și înapoi cu trapezul ..." s-a gândit. "Știu că nu folosesc plasa, dar pare distractiv să poți face tumbe prin aer! Asta ar fi mult

mai interesant decât ceea ce face un clovn sau un ciudat!" De aceea Gabriel a început să urmărească artiștii la trapez: cum își luau avânt, cum zburau sus de tot, se întorceau, dădeau drumul trapezului pentru o clipă și apoi se înălțau din nou spre vârful cortului.



Deși foloseau o plasă de siguranță în timpul antrenamentelor, în timpul reprezentărilor aceasta era

îndepărtată. Gabriel a luat în considerare această a doua variantă și s-a speriat de perspectiva unei căderi libere, foarte dureroase. Uite așa a renunțat și la săriturile cu trapezul. S-a gândit atunci la opțiunile rămase. Nu putea fi Doamna cea Grasă deoarece nu era fata, nici grasă. Nu putea fi nici ca cel care ridică greutatea, pentru că nu era destul de mare.

Deși dresajul animalelor părea destul de interesant, îl speria posibilitatea de a fi devorat de vreun leu sau tigr.

Apoi i-a venit o idee. Mai rămânea stăpânul arenei, cel care știa tot ce se întâmpla în Cîrc și ajuta pe toată lumea să își îndeplinească atribuțiile. Mai mult, el era cel mai înțelept din familie. De aceea, Gabriel a ajuns la concluzia că ar vrea să fie un stăpân de arenă. Deci, a început să urmărească cum era regizat spectacolul Cîrcului.

Gabriel a învățat cu mult sîrg, iar cînd a ajuns mare a știut totul despre cum trebuia condus un Cîrc. Putea ușor deveni un stăpân de arenă, deoarece cunoștea toate problemele care se puteau ivi într-un Cîrc și rezolvarea lor. Se înțelegea perfect și cu oamenii care erau altfel decît majoritatea: clovni, ciudați sau oameni care făceau tumbe fără plasă de siguranță.

Curînd, Gabriel era cel mai isteț dintre toți membrii Cîrcului, deoarece știa tot ce se întâmpla în familie la orice oră din zi sau din noapte și, mai mult decît atîta, deoarece el era martor la toate întâmplările nebunești care aveau loc în familia-Cîrc, dar nu lua parte la ele.

Băiatul care s-a luptat cu Uriașul

Problemele vizate: copiii care au de a face cu adulți abuzivi emoțional sau care folosesc cuvinte crude ce umilesc sau insultă.

Potrivită pentru: elevii din ciclul primar.

Mesajul transmis: Poți găsi mijloacele necesare prin care să nu ieși în seamă și să nu crezi cuvintele celor care te umilesc și te insultă, fără să le permiți să devină parte din ceea ce crezi tu despre tine.

Simbolurile și metaforele:

- Uriașul=orice adult abuziv din punct de vedere verbal;
- bălălia=interacțiunea dintre adultul abuziv și copilul.
- scutul invizibil=un sistem de credințe ce protejează și nu acordă importanță cuvintelor abuzive ale unui adult; o barieră psihologică construită de subconștient.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul copilului; cuvintele abuzive ale adultului; copilul poate repeta practica împiedicării cuvintelor să îi străpungă inima.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat de clasa a patra, care putea fi vizitat de părinte doar prin ordin judecătoresc, din cauza abuzului verbal la care fusese supus. Ascultînd în mod repetat această poveste și altele ca ea, băiatul și-a schimbat comportamentul în timpul orelor de vizită ale tatălui. Chiar și tata și-a schimbat felul de a se manifesta în preajma copilului.

Băiatul care s-a luptat cu Uriașul

A fost odată ca niciodată un băiețel pe nume Radu, care era mereu nevoit să se lupte cu Uriașul.

Bătăliile nu erau cinstite, din cauza diferențelor de greutate, vârstă și educație. Oricine putea să vadă cât de nedreaptă era fiecare confruntare dintre cei doi.

Era ca și cum o echipă de fotbal din Divizia D ar fi trebuit să joace un meci împotriva unei echipe din Divizia A.

Uriașul nu folosea arme, doar cuvinte. Dar acele cuvinte îl răneau și îl dureau foarte tare pe Radu. Băiețelul le simțea intrându-i prin burtică, ajungând la inimă și apoi invadându-i creierul. Efectul lor era atât de puternic, încât chiar și în momentele de liniște, el se gândea cu teamă și groază la următorul atac.

Sentimentul de frică era atât de puternic, încât a început să se reverse în toate aspectele vieții copilului, îl copleșea chiar și la școală. Chiar și în somn, coșmarurile influențate de lupte nu îi dădeau pace. Era mereu trist când se juca cu prietenii lui.

Dar, pentru că era un băiețel inteligent care încerca mereu să își rezolve problemele, a încercat să dea acea frică uitării. Visa cu ochii deschiși, se prefăcea, evada într-o lume care era doar a lui ... Nimic nu îl ajuta pe deplin, dar nu se lăsa bătut.

Într-o zi, Radu a ajuns la concluzia că trebuia să găsească noi modalități de a-și învinge teama de acel Uriaș. Familia lui și învățătoarea erau necăjiți și preocupați pentru el. Bineînțeles, el era cel mai supărat dintre toți. Radu auzise vorbindu-se despre un magician care ar fi locuit în cartierul lui.

A mers la acel magician și i-a cerut ajutorul. I-a povestit despre luptele pe care le avea cu Uriașul și despre frica cea mare care îl paraliza mai tot timpul, chiar și la școală, ceea ce îl împiedica să își îndeplinească corect atribuțiile de elev.

După ce a ascultat și s-a gândit, magicianul i-a spus băiețelului:

- Îți voi spune despre ceva foarte special, care te va ajuta în confruntările cu uriașul. Te voi înconjura cu un scut magic, invizibil, care va face acele cuvinte urâte și strigăte să ricoșeze și să nu te poată atinge. În așa fel, ele nu îți vor mai intra în inimă și în minte, nu te vor mai întrista și nu îți va mai fi atât de frică.

- Va putea Uriașul să îmi vadă scutul? a întrebat Radu.

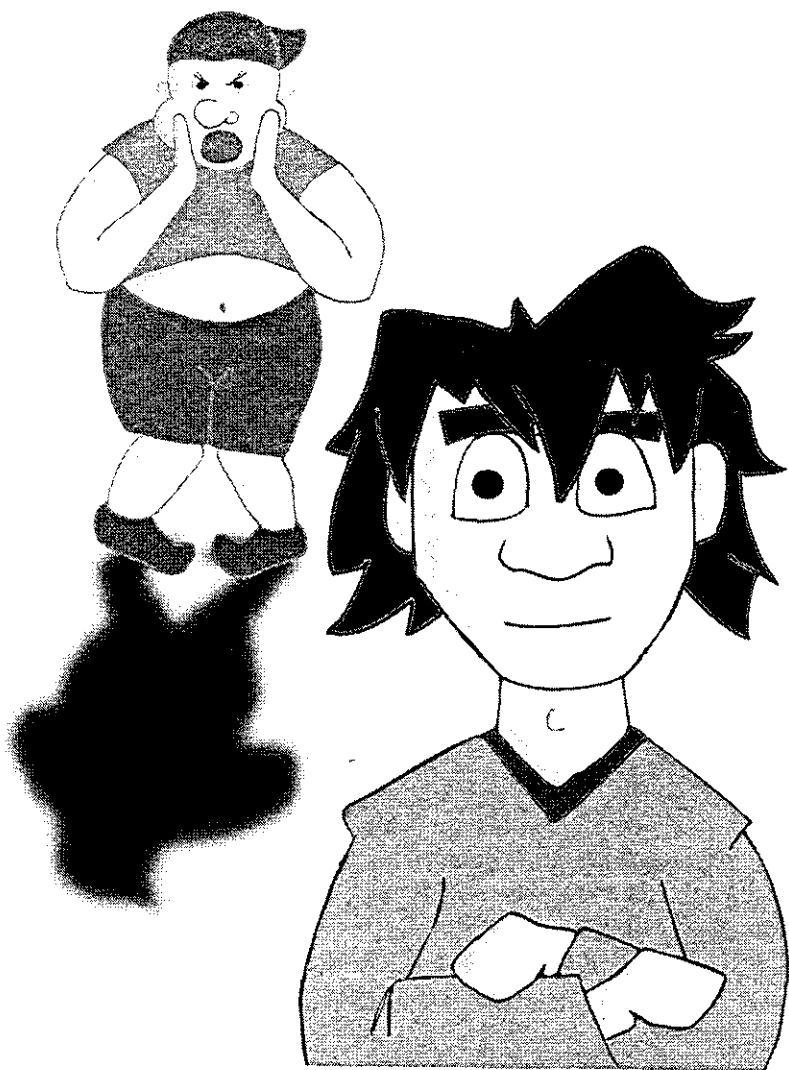
- În nici un caz! În nici un caz! a răspuns magicianul. El nu îl va vedea, dar își va da seama că ai găsit un anumit scut care te protejează de vorbele lui. Asta s-ar putea să îl enerveze, dar cuvintele îi vor ricoșa, datorită scutului.

- E super! exclamă Radu.

- Acum, pentru a face acest scut funcțional, a mai adăugat magicianul, toate cuvintele care ți-au străpuns inima în bătăliile de până acum trebuie să iasă afară din tine. Gândește-te bine la fiecare lucru spus de Uriaș și care te-a rănit. Apoi imaginează-ți aceste cuvinte cum se îndepărtează de tine și se întorc la cel care le-a rostit, la Uriaș. Atunci când acest lucru se întâmplă, supărarea, durerea și furia se vor întoarce și ele la Uriaș.

Radu a urmat sfatul magicianului și și-a amintit toate cuvintele care l-au rănit. Apoi, și le-a imaginat cum se întorceau la Uriaș. La fel a făcut și cu durerea și mânia pe care le simțise. Le-a vizualizat ca o minge mare și roșie, cu asperități ascuțite și a aruncat cu putere această minge înapoi la Uriaș. După aceea, magicianul l-a rugat să își imagineze toate acele cuvinte frumoase care i-au fost vreodată adresate cum înlocuiesc în suflet pe acelea înapoiate Uriașului.

Urmând și acest sfat, Radu a simțit cum cuvintele frumoase și pozitive i-au făcut inima să zâmbească. De aceea, atunci când trebuia să se lupte cu Uriașul, băiețelul se asigura că are scutul fixat bine în jurul lui. Uriașul încerca să își folosească vechile arme, cuvinte dure și strigăte, însă acestea ricoșau de scutul cel invizibil.



Radu era încântat că nu putea fi atins de acele săgeți pline de otravă. Ele nu îi afectau nici văzul, nici auzul, nici burtica, nici mintea, dar nici sufletul. Așa cum a prezis

magicianul, Uriașul a observat o schimbare în atitudinea lui Radu. De aceea, a strigat și mai tare și a folosit cuvinte și mai crude.

Dar, scutul cel magic continua să îl protejeze pe Radu.

Situația s-a îmbunătățit și mai mult pentru băiat. Putea dormi liniștit, iar la școală putea să își îndeplinească îndatoririle fără să îi fie constant frică de lupta ce ar fi urmat acasă. Ajuns acasă, a observat cu mirare cum Uriașul nu îi mai deranja somnul și nici timpul dedicat rezolvării temelor. Iar atunci când se juca cu prietenii, supărarea și frica nu îi mai găseau locul. De aceea, de fiecare dată când se întorcea în luptă, Radu era foarte atent să își pună scutul cel invizibil.

A învățat să nu mai permită cuvintelor răutăcioase și crude să îi străpungă sufletul, o modalitate foarte bună de a se proteja. Mai mult, deoarece învățase multe, avea grijă ca cei din jurul lui să nu fie niciodată nevoiți să își pună un scut invizibil în prezența lui.

Umbra

Problemele vizate: copii care sunt implicați în relații de prietenie cu alți copii, dar aceste relații se manifestă în felul următor: unul dintre copii deține controlul asupra respectivei relații și pretinde supunere de la celălalt copil, în schimbul continuării relației de prietenie.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 și 12 ani.

Mesajul transmis: prietenii adevărate implică parteneri egali în drepturi și nu sunt pe același picior de egalitate cu supunerea și controlul; este foarte important să nu te lași șantajat cu „supunerea”, în schimbul menținerii relației de prietenie.

Simboluri și metafore: o umbră=copilul cel ascultător dintr-o prietenie fără drepturi egale.

Elemente care pot fi schimbate în această povestire: interacțiunea dintre cei doi prieteni; sexul unuia sau a ambilor prieteni.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru doi copii adoptați, de 9 și 7 ani. Mama lor adoptivă s-a plâns că cel mai mare copil îl controla pe celălalt, ceea ce îi împiedica să se dezvolte sănătos. Copiii aveau o relație plină de afecțiune, unul cu celălalt, dar total nepotrivită. Mama adoptivă a povestit cum cel mai mic dintre copii a prins curaj și relația s-a îmbunătățit. Acest lucru a fost posibil după ce această poveste a fost ascultată de câteva ori de cel mic.

Umbra

A fost odată un băiat pe nume Traian și o fată pe nume Simona. Erau ca frații și aveau grijă unul de celălalt.

Deoarece Traian era mai în vârstă și mai înalt, el prelua de obicei conducerea în tot ceea ce făceau.

Într-o zi, Traian i-a spus Simonei:

- Dacă vrei să îmi fii ca o soră, atunci va trebui să devii umbra mea!

Simona era mai tăcută și îi plăcea să învețe lucruri noi de la Traian, așa că a spus:

- Bine.

De aceea, atunci când Traian alerga foarte repede, Simona alerga și ea foarte repede. Când Traian mergea la culcare, Simona mergea la culcare. Dacă Traian își dădea cu părerea, și Simona repeta aceeași părere.

La început, statutul de umbră a lui Traian era de mare ajutor, deoarece Simona învăța multe lucruri utile. Dar, a apărut o problemă, atunci când ea a fost invitată la o petrecere de zi de naștere. De vreme ce petrecerea era doar pentru fete, Traian nu a primit vreo invitație. El i-a spus Simonei:

- Nu poți să te duci deoarece ești umbra mea.

- Dar eu vreau să merg! I-a implorat Simona.

- Dar nu poți merge deoarece tu ești umbra mea și dacă eu nu sunt la petrecere, nu îmi poți fi umbră, i-a răspuns băiatul, ca și când i-ar fi fost șef.

Simona era foarte confuză și căuta o soluție potrivită. Când prietena ei a telefonat și a întrebat-o dacă urma să meargă la petrecere, Simona a răspuns tristă:

- Nu pot merge la petrecerea ta deoarece eu sunt umbra lui Traian ...

- Ce tot spui acolo? a întrebat-o prietena ei.

- Eu sunt umbra lui Traian și trebuie să fac tot ceea ce face și el, a repetat Simona.

- Nu ești umbra lui! Tu ești propriul tău stăpân! Nu ești umbra nimănui! a declarat prietena Simonei.

- Dar mie chiar îmi place de Traian, a replicat confuză Simona.

- Nu are nici o legătură cu asta. Poți să îl placi cât vrei de mult, dar asta nu înseamnă că trebuie să îi fii umbră tot timpul! Îi poți fii prietenă. Și poți veni la petrecerea mea fără el, a încercat ea să o convingă.



- Ești sigură? Asta nu ar însemna că nu îmi place de el? a întrebat Simona.

- Poate să îți placă o persoană, chiar dacă se supără pe tine că ai făcut ceva ce nu i-a plăcut. Este foarte important să înveți să fii prietenă cu Traian, dar și cu tine însăși.

Asta înseamnă să faci lucruri care lui îi displac, dar care îți plac ție. S-ar putea ca el să îți spună că mersul la petrecerea mea semnifică faptul că nu îl placi, dar îți poți da seama și singură că, de fapt, nu crede acel lucru. El vrea doar să te controleze!

Simona a început să se gândească și parcă vorbele prietenei căpătau sens. De aceea a plecat la petrecere, fără Traian. Iar acesta, și-a găsit altceva de lucru, împreună cu niște băieți din vecinătate. Simona s-a distrat de minune la petrecere.

De îndată ce s-a întors acasă, a fost întâmpinată de Traian, care i-a cerut:

- Trebuie să mă urmezi! Haide să alergăm în jurul casei!

Fata s-a așezat pe canapea.

- Sunt prea obosită. Am alerga la petrecere, a spus.

- Dar tu ești umbra mea. Trebuie să faci tot ceea ce fac și eu, sau nu o să mai îmi placă de tine! a făcut-o el pe șeful.

- Nu sunt umbra ta, sunt prietena ta! i-a spus Simona ferm, ridicându-se ca să îl vadă mai bine. A fi prietenul cuiva înseamnă că poți învăța de la el, nu că trebuie să faci tot ceea ce face și el, sau ceea ce vrea el să faci. Dacă nu mă placi doar pentru că nu vreau să îți fiu umbră, atunci înseamnă că nu m-ai plăcut nici până acum cu adevărat! Dacă ți-a plăcut de mine doar pentru că te copiam, atunci înseamnă că, de fapt, doar te plăceai pe tine!

Traian nu a mai știut ce să răspundă. S-a așezat tăcut pentru un timp.

- Ce ai spune dacă ți-aș cere să îmi fii tu mie umbră? I-a întrebat Simona.

- Bine! a răspuns el, sărind să devină umbră ei.

Deci, Simona s-a așezat și Traian s-a așezat.

Dacă Simona alerga, și el alerga.

Băiatul nu era obișnuit să fie umbra nimănui. Așa că, a început să îi spună fetei cum să alerge.

- Ascultă aici, umbrele nu au voie să vorbească! s-a încruntat Simona.

- Nici mie nu îmi place să fiu umbră! a murmurat el, așezându-se. Nu are nici un haz....

Astfel că cei doi prieteni s-au așezat și au discutat. Ei au ajuns la concluzia că, deoarece sunt precum fratele și sora, pot deveni foarte buni prieteni, dar nu umbre. Uneori Simona mai făcea ceea ce făcea și Traian, și invers. Alteori ei făceau lucruri foarte diferite. Uneori Traian uita și îi cerea Simonei să îi fie umbră. Iar fata îi spunea politicos:

- Fac doar ceea ce vreau eu să fac.

Curând, cei doi prieteni au înțeles că prietenia este adesea echivalentă cu a fi tu însuși. Adică, uneori faci doar ceea ce tu vrei să faci, alteori poți să faci doar ce vreau alții să faci. Când se întâmplă asta, ajungi să îți placă prietenii și să te placi pe tine însăși.

Povestea ambulanței

Problemele vizate: copiii mutați dintr-o familie adoptivă în alta, copii nehotărâți în exprimarea nevoilor și a sentimentelor, considerându-se incapabili să își schimbe drumul în viață.

Potrivită pentru: copii cu vârstele cuprinse între 6 și 12 ani.

Mesajul transmis de poveste: Poate că perindarea ta de la o familie adoptivă la alta este necesară înainte de a te stabili la acea familie care este potrivită pentru tine; ai ceva de spus în privința destinului tău.

Simboluri și metafore:

- mașina de pompieri=înțelepciunea subconștientului;
- diferitele meserii=numeroasele familii adoptive și locuri de plasament în care au domiciliat copiii;
- modul de reacționare în fața diferitor cumpărători și oameni abuzivi=încercarea de a prelua controlul asupra propriei vieți.

Elemente care pot fi modificate în poveste: sexul mașinii de pompieri, aici însuflețită; comportamentul cumpărătorilor.

Notă: Mulți dintre copiii care trec de la o familie adoptivă la alta cred că ei nu dețin nici un control asupra vieții lor. Deși nu multe lucruri pot fi controlate de un copil, este foarte important ca ei să știe să își exprime sentimentele și să învețe care probleme pot fi influențate și rezolvate de deciziile lor.

Povestea ambulanței

A fost odată ca niciodată o ambulanță care întâmpina multe greutăți în a-și găsi un loc permanent de muncă.

Mai întâi a lucrat la o stație de pompieri, împreună cu o altă ambulanță. Dar, nu pentru mult timp, deoarece nu era destul de mult de lucru pentru amândouă, așa că a fost nevoită să plece de acolo.

Apoi a lucrat într-un spital, dar, curând ambulanța de la stația de pompieri a început să fie folosită și de spital, așa că ambulanța noastră a rămas iarăși fără un loc de muncă. Nici la sanatoriul particular la care s-a dus nu a găsit prea multe de făcut.

Și uite așa, ambulanța întâmpina dificultăți în a-și găsi un loc unde să fie folosită și dorită. Nu era nimic în neregulă cu ea, deoarece era o mașină foarte puternică, cu un motor bine construit și cu o sirenă atât de puternică, încât toate mașinile opreau când o auzeau. Avea luminițe roșii și albastre, pe care toată lumea le vedea de la mari depărțări. Avea și un loc special în spate pentru oamenii răniți, medicamente și scăunele pentru paramedici.

Cauciucurile erau în stare foarte bună, iar trunchiul mașinii era vopsit perfect și strălucea foarte frumos. Doar că, avea o mică problemă ... uneori uita să își aprindă farurile, așa că nu putea să vadă pe unde mergea. Dar și le aprindea atunci când oamenii îi aminteau de ele.

Ambulanța își dorea foarte mult să fie folosită, de aceea se simțea foarte nefericită atunci când nu putea găsi un loc unde să stea și să muncească. Deoarece nu îi plăcea să fie supărată, ambulanța a decis să nu se mai gândească că nu avea unde merge. "Mă voi preface că nu îmi pasă!" și-a spus. Și chiar asta a și făcut: a pretins că nu îi pasă.

Atunci când oamenii îl întrebau:

- Unde vei lucra?, ea răspundea:
- Nu știu și nici nu îmi pasă.

Sau spunea:

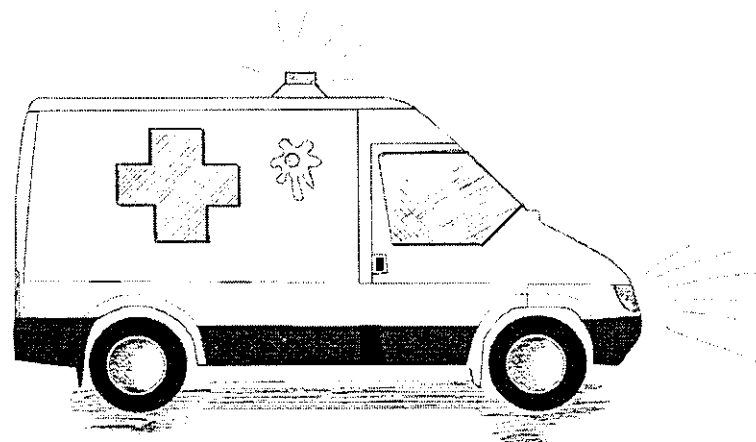
- Nu vreau să vorbesc despre asta!

Uneori schimba subiectul de discuție. Dar, în interiorul ei, în cel mai ascuns loc al inimii ei, îi păsa. Îi păsa chiar foarte mult deoarece era o ambulanță minunată care chiar își dorea să muncească. Într-una din zile, un vizitator a convins-o să își pună un anunț cu "De vânzare" pe capotă.

- Poate că cineva te va cumpăra și îți va da slujba mult dorită! a sugerat vizitatorul.

Astfel, ambulanța a hotărât să încerce și această variantă.

Dar, ambulanța nu prea știa ce să facă atunci când oamenii veneau la ea și o priveau. Odată, un bărbat s-a oprit și i-a lovit cauciucurile cu piciorul, rostind cuvinte foarte răutăcioase. Ambulanței nu i-a plăcut deloc, dar nu s-a gândit că ar trebui să îi spună ceva. Și-a spus că era mult mai bine dacă ar tăcea.



În altă zi, o femeie s-a oprit să o privească. Părea de treabă, dar, iarăși ambulanța nu a rostit un cuvânt pentru că considera că era mai bine să tacă. Au mai venit mulți alți oameni care doreau să cumpere o ambulanță. Deși își dorea foarte mult să lucreze, ambulanța nu scotea nici un cuvânt și încerca să nu se gândească prea mult la viitor. Într-o noapte,

prognoza meteo a anunțat ninsoare, așa că ambulanța si-a găsit adăpost alături de o mașină mare de pompieri, într-un garaj. Ambulanța a rămas tăcută când mașina de pompieri a început să îi vorbească:

- Hei, micuț! a strigat-o mașina de pompieri.
- Pleacă! i-a răspuns aceasta.
- Nu, nu voi pleca. Vorbește cu mine.
- Nu am nimic să îți spun, a spus încet ambulanța.

Ei bine, mașina de pompieri tot încerca să convingă ambulanța să vorbească, până când a reușit acest lucru, fără ca măcar ambulanța să conștientizeze ce făcea. Așa a început să povestească despre dorința ei arzătoare de a munci și despre acei oameni care au venit să o vadă atunci când avea semnul cu "De vânzare" pus pe capotă. Când mașina de pompieri a întrebat-o ce le-a spus potențialilor cumpărători, ambulanța a replicat:

- Nimic.
- De ce nu ai vorbit cu ei? a întrebat-o atunci mașina de pompieri.
- Nu am știut ce să spun. În plus, cui îi pasă de ceea ce cred eu?
- Ție îți pasă. Dacă nu le spui acelor oameni ce vrei și ce simți, ai putea ajunge într-un loc în care, de fapt, nu ai vrea să fii, alături de niște oameni care te-ar trata ca pe un nimic și asta te-ar face să te simți cumplit.

- Hmm ... Am crezut că ar trebui doar să tac.
- Ei bine, s-ar putea ca uneori să nu obții chiar tot ceea ce îți dorești, când vorbești mai tare. Dar, cel puțin, le spui altora despre nevoile tale. Atunci când vorbești, cei din jurul tău află despre ceea ce îți dorești, așa că ai și tu ceva de spus în privința a ceea ce ți se întâmplă.

Ambulanța a meditat la cele auzite de la mașina de pompieri. S-a gândit și iar s-a gândit. Tăcuse atât de mult timp, încât în acel moment nu mai credea că s-ar putea schimba.

Dar, mașina de pompieri continua să-i vorbească și să o provoace, până când ambulanța a început să creadă că se

poate schimba. Apoi, a ajuns la concluzia că schimbarea era o idee grozavă.

De aceea, atunci când zăpada s-a topit și ambulanța stătea din nou afară, cu semnul pe capotă, iar oamenii veneau să o vadă, uneori lovind-o, ea striga la ei:

- Oprește-te!

Iar ei se opreau. Iar dacă cineva se arăta interesat de ea, ambulanța începea să povestească despre toate experiențele avute până atunci. Cu cât vorbea mai mult, cu atât îi venea mai ușor să facă acel lucru. Într-una din zile, niște băieți au început să arunce cu ouă în ambulanță. În loc să tacă, aceasta și-a pornit sirena și luminițele, iar băieții s-au speriat. Chiar atunci, comandantul departamentului de pompieri s-a apropiat de ambulanță.

- Caut o ambulanță care să muncească la mine în departament, a spus el. Am nevoie de o ambulanță puternică, care știe să spună ce vrea. După ce am văzut cum te-ai descurcat cu acei băieți, cred că ai fi potrivită pentru acest post.

Deci, comandantul a luat ambulanța cu el. Curând, aceasta a început să se simtă foarte folositoare. Era atât de emoționant când mergea în misiune cu sirena pornită și cu luminițele aprinse Iar atunci când ducea oamenii răniți la spital, se simțea atât de bucuroasă și mândră! Mai mult decât atât, era în stare să spună ce avea de spus, atunci când avea ceva de spus.

Pompierii și paramedicii se purtau frumos cu ea și petreceau mult timp curățând-o și lustruind-o. Curând, ambulanța era foarte fericită și mulțumită.

Într-una din nopți, când totul era liniștit în jurul ei, ambulanța a început să se gândească la trecutul ei. Și-a amintit cât de singură s-a simțit atunci când își ținea gândurile și sentimentele închise în interior.

Apoi, cât de dezamăgită a fost atunci când nu își putea găsi un loc în care să muncească și să fie folositoare. Dar, zâmbi când se gândi la cât de fericită era în acel moment și la

cât de mult se schimbase. "Cred că așa trebuie să fie. Trebuie să treci prin mai multe locuri, până ce vei ajunge în acel loc special și potrivit pentru tine."

Chiar atunci, difuzorul a strigat-o, spunându-i că trebuia să meargă la locul unui accident. Așa că ambulanța și-a pornit sirena, și-a aprins luminițele și a pornit în trombă veselă.

Floarea care nu putea să crească

Problemele vizate: părinți sau îngrijitori prea protectori.

Potrivită pentru: părinți sau pentru un adolescent prea protejat.

Mesajul transmis: Dacă protejezi un copil de toate problemele și traumele specifice creșterii și vieții în sine, îl vei împiedica să crească normal și să își dezvolte abilități de rezolvare a problemelor.

Simboluri și metafore:

- floarea=un copil;
- lumina soarelui, vântul, frigul=experiențele vieții;
- acoperirea plantei=protecția exagerată, rezolvarea problemelor copiilor, în locul lor.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: în cazul unui băiețel, simbolurile pot fi modificate pentru a fi mult mai masculine, de exemplu, un stejar.

Notă: Mulți părinți își protejează în mod excesiv copiii, deoarece nu suportă să îi vadă triști sau suferind, sau pentru că vor să îi țină legați de ei, într-un mod total dependent. Această poveste ar putea fi înregistrată pentru un anumit copil, dar în așa fel încât părinții să o poată auzi, fără să poată realiza în mod conștient că, de fapt, mesajul este direcționat spre ei. Sau, povestea le poate fi citită direct, ca parte importantă a programului de terapie.

Floarea care nu putea să crească

Au fost odată ca niciodată un bărbat și soția lui. Ei locuiau într-un ținut nu prea îndepărtat.

Erau mari iubitori de flori, de aceea mereu admirau cu nesaț grădinile frumoase ale vecinilor și pozele colorate din reviste. Au decis să își facă o grădină a lor, la fel de minunată, cu multe flori gingașe și parfumate. Au făcut rost de cele mai bune semințe de la o pepinieră.

Dar, ei își doreau foarte mult o anumită floare roșie, pe care să o cinstească așezând-o chiar în mijlocul grădinii. Era o floare rară pe care au văzut-o într-o revită de specialitate și pentru ale cărei semințe au colindat multe magazine. Semințele plantei erau foarte scumpe, iar cuplul își permitea doar una. "Trebuie să avem mare grijă de ea, ca nu care cumva să se strice ... Nu ne permitem alta.", și-au spus ei unul altuia.

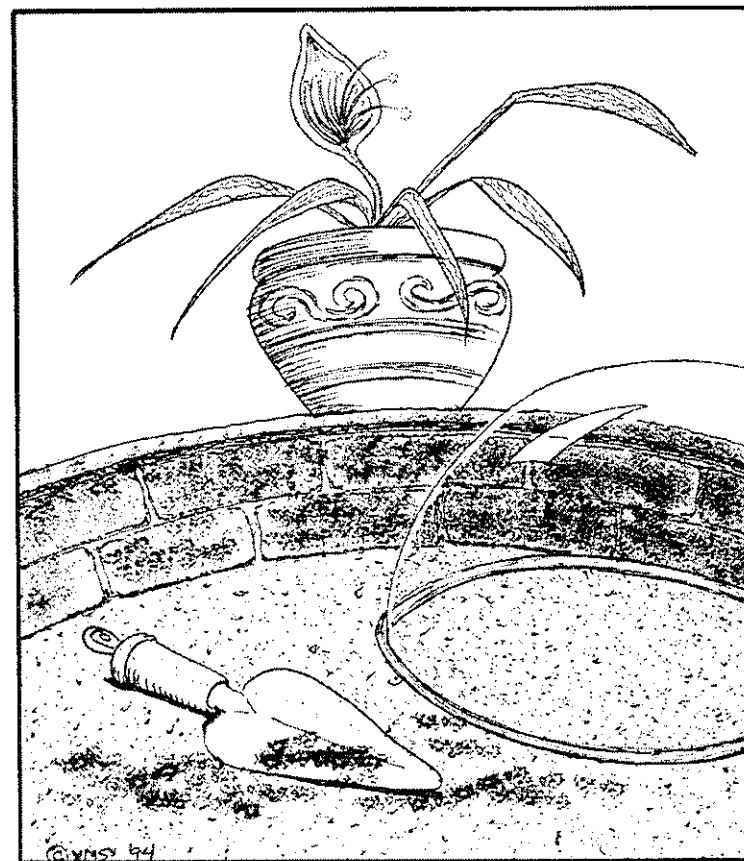
De aceea, au plantat sămânța într-un vas pe care l-au ținut în casă, ca să îl apere de vântul, ploaia și insectele care erau afară.

Floarea a început să crească, dar animalele de companie, cărora le era permis să stea în casă, au dărâmat vasul florii de câteva ori, tot jucându-se și luptându-se prin preajma ei. Când se întâmpla una ca asta, vasul cădea pe jos, iar rădăcinile florii erau descoperite.

Planta cea frumoasă era traumatizată de acele experiențe, iar creșterea ei era grav afectată. Din cauză că sămânța fusese atât de valoroasă, cei doi au crescut-o cu multă grijă, iar când a venit timpul să o planteze afară în grădină, le-a fost teamă să o pună alături de celelalte flori.

Ei au așezat-o pe verandă, foarte aproape de ușa principală a casei. "Trebuie să o protejăm de lumina directă a soarelui, de vânt și de frig.", și-au spus unul altuia. De aceea, au acoperit-o cu un borcan, pentru a o proteja. "Această floare trebuie să stea pe verandă pentru ca noi să îi putem în

continuare asigura tot ce are nevoie pentru a crește frumos." Atunci când o descopereau pentru a verifica dacă planta crescuse sau înflorise, descopereau cu uimire ca ea era tot mai mică și cu tot mai puține frunze, spre deosebire de alte plante cu flori din grădină. "Poate că nu am protejat-o destul până acum!", își spuneau ei și de aceea au început să construiască un zid în jurul florii. Dar, floarea a rămas tot mică și slăbită. "Poate că floarea are nevoie de lumina directă a soarelui!", și-au spus la un moment dat, așa că au înlăturat borcanul.



Dar, acesta împiedicase planta să își dezvolte abilitățile de supraviețuire împotriva intemperiilor, și de aceea frunzele s-au făcut albe și s-au ars atunci când planta a fost expusă luminii directe a soarelui.

"Cred că această plantă este foarte slăbită și are nevoie în continuare de protecție!", și-au spus cei doi și au acoperit-o din nou cu borcanul. Într-una din zile, cei doi soți grădinari au primit vizita unui prieten foarte special, un prieten care întotdeauna fusese proprietarul unei grădini superbe și au decis să îi ceară sfatul.

- Ce este în neregulă cu planta noastră? au întrebat ei. Celelalte flori din grădina noastră sunt atât de puternice și chiar au înflorit!

Grădinarul a studiat un timp floarea cea prețioasă și apoi i-a sfătuit astfel:

- Trebuie să îndepărtați urgent această acoperitoare și să lăsați planta să experimenteze lumea din care face parte!

- Dar atunci când am făcut asta, s-a ars. I-au căzut frunzele și părea că moare ...", au replicat ei.

- Din cauză că ați fost atât de protectori cu această floare, ea nu a avut timp să deprindă mijloacele de a crește și a se dezvolta normal. Va trebui să treacă printr-o perioadă în care va părea bolnavă, cu frunzele albite de razele soarelui, pentru ca apoi să își poată atinge potențialul maxim. Va trebui să învețe singură cum să supraviețuiască într-o lume cu vânt, ploi și furtuni."

Celor doi le-a fost teamă să expună planta-premiu elementelor naturii, dar sfatul prietenei părea foarte logic. De aceea, au plantat-o chiar în mijlocul grădinii. Au îndepărat acoperitoarea, au pus îngrășămintă și au lăsat-o să se descurce singură. La început, planta părea înghețată: frunzele s-au făcut albe, iar tulpina s-a îndoit în bătaia vântului.

Curând, însă, planta a învățat să facă față capriciilor vremii, soarelui și atâtor intemperii. Și când s-a întâmplat acest lucru, planta a început să crească frumos și să înflorească.

Florile ei roșii erau uimitoare, pline de viață și parfum, demne de locul privilegiat ocupat în grădina celor doi soți.

Iar aceștia, văzându-și floarea cea prețioasă atât de sănătoasă și frumos crescută, au înțeles că ceea ce au învățat despre creșterea plantelor era deosebit de important: o plantă devine puternică doar dacă este expusă intemperiilor, deoarece protejarea excesivă mai degrabă o slăbește.

Din aceeași colecție, urmează:

- Povești pentru probleme școlare
- Povești care reduc și elimină coșmarurile
- Povești pentru adulți și adolescenți
- Povești care să ajute individul să facă față morții, pierderii sau bolii
- Povești pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Povești să ajute copiii să se deschidă în legătură cu experiențe traumatice sau abuz
- Povești pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Povești care împuternicesc și tratează simptomele unui abuz
- Povești care împuternicesc și tratează simptomele de traumă sau stres post-traumatic